

### As essências florais de Edward Bach.

Aqui você encontra o resumo das 38 essências florais de E. Bach e do composto floral Rescue. Caso queira se aprofundar no conhecimento de alguma delas clique em quero saber mais.

#### Agrimony (*Agrimonia eupatoria*)

Para aqueles indivíduos que sofrem interiormente, mas que procuram dissimular exteriormente. São pessoas angustiadas, ansiosas, aflitas, que apesar destes sentimentos estão sempre com um sorriso no rosto. É comum utilizarem de bebidas alcoólicas e drogas para dissimularem seu tormento interior.

#### Aspen (*Populus Tremula*)

Para os medos vagos ou indefinidos, como medo de fantasmas, espíritos e maus presságios. Medos do desconhecido e de fenômenos paranormais. Apreensão.



#### Beech (*Fagus sylvatica*)

Para aqueles que são demasiadamente críticos, arrogantes, intolerantes, racistas. Costumam julgar e condenar os outros. Irritam-se facilmente com hábitos, manias e jeito de ser alheios.



#### Centaury (*Centaurium erythraea*)

Para aqueles incapazes de colocar limite nos outros. Não sabem dizer não. Pessoas de boa índole, que querem agradar e acabam sendo exploradas. Negligenciam suas necessidades a favor das necessidades dos outros. Influenciáveis.

#### Cerato (*Ceratostigma willmottiana*)

Para aqueles que não confiam em suas próprias opiniões e sempre procuram apoio na opinião alheia. Falta auto-confiança para decidir por si, sem os conselhos dos outros.

#### Cherry Plum (*Prunus cerasifera*)

Para aqueles que sentem-se perto de um colapso nervoso. Medo de perder o controle e agredir a si mesmo ou aos entes queridos. Desespero. Medo de ficar "louco" ou



"explodir". Súbitas explosões emocionais.

Chestnut Bud (*Aesculus hippocastanum*)

Para aqueles que estão sempre repetindo os mesmos erros. Dificuldade de aprendizado.

Chicory (*Chicorium intybus*)

Para aquelas pessoas que estão sempre controlando os outros. São possessivas, egoístas e manipuladoras. Facilmente magoáveis, cobram constantemente atenção. Auto-piedade. Amor interessado. Carência afetiva.

Clematis (*Clematis vitalba*)

Para os distraídos, desatentos, que vivem sonhando acordado. Para a perda dos sentidos. Sonolentos, indiferentes.

Crab Apple (*Malus pumila*)

Para aqueles que são muito preocupados com limpeza, higiene, ordem e perfeição. Sentem vergonha de si mesmo, não se aceitam, sentem-se impuros. Repugnância e receio de se sujar ou contaminar. Preocupação exagerada com pequenos detalhes. Essência depurativa.



Elm (*Ulmus procera*)

Para aquelas pessoas fortes, altruístas, seguras e confiantes que momentaneamente se sentem inseguras, incapazes e sem capacidade de realizar suas tarefas cotidianas. Para aqueles que, sobrecarregados pelas responsabilidades, sentem-se temporariamente sem forças e esgotados.

Gentian (*Gentianella amarella*)

Para aqueles que sofrem de depressão por um motivo identificável. Para os desanimados, pessimistas e céticos.

Gorse (*Ulex europaeus*)

Para os que perderam a fé e a esperança e acham que não vale a pena continuar lutando. Humor sombrio, desistência, fatalistas.

Heather (*Calluna vulgaris*)

Para aquelas pessoas carentes que querem atrair a atenção das pessoas para si e seus problemas. São egoístas e egocêntricas. Falam o tempo todo de si e monopolizam a conversação. Odeiam a solidão. Estão totalmente envolvidas com seus problemas.

Holly (*Ilex aquifolium*)

Para a inveja, raiva, desejos de vingança, ciúmes, desconfiança e ódio.

Honeysuckle (*Lonicera caprifolium*)

para aqueles que vivem lembrando do passado com pesar e saudade. Nostálgicos, saudosistas. Para aqueles que ficam presos nos erros que cometeram, nas oportunidades que perderam no passado e na vida que passou. Desinteresse pelo presente.

Hornbeam (*Carpinus betulus*)

para aqueles indivíduos que sentem cansaço físico e mental. Fadiga, sobrecarga, preguiça matinal, rotina desgastante. Ajuda nos momentos de readaptações de vidas (casamentos, luto, mudança de cidade, etc). Desinteresse pelas tarefas cotidianas.

Impatiens (*Impatiens glandulifera*)

Para aqueles indivíduos impacientes, irritados, inquietos, intolerantes, tensos e nervosos. Para a insônia, hipertensão, tensão física e estresses quando associados a este quadro. Para aqueles que falam, comem, andam e se movimentam rapidamente.

Larch (*Larix decidua*)

Para aqueles que nutrem sentimentos de inferioridade e falta de auto-confiança. Estão sempre na expectativa de fracassar. Auto-censura.

Mimulus (*Mimulus guttatus*)

Para aqueles que sentem medos cuja origem é conhecida: medo de viajar, de morrer, de ser assaltado, de se ferir, de dirigir, etc. Tímido, reservado, inibido.

Mustard (*Sinapsis arvensis*)

Para aqueles que padecem de profunda melancolia e depressão de caráter cíclico e sem uma causa definida. Tristeza, desesperança.

Oak (*Quercus robur*)

Para aquele indivíduo que é um grande batalhador, que assume muitas atividades e responsabilidades a ponto de perder o limite de suas forças. Ele acaba por se sentir exausto e desalentado, mas nem pensa em desistir.

Olive (*Olea europaea*)

para aquelas pessoas que se sentem exauridas física e psiquicamente. Esgotamento total, sem força, cansaço. Esta essência ajuda a pessoa a se fortalecer e a recuperar o equilíbrio vital.

☐ Pine (*Pinus sylvestris*)

Para aqueles que nutrem sentimentos de culpa exagerados. Auto-condenação e recriminação, até quando o erro é dos outros. Remorso. Incapazes de se perdoar.

☐ Red Chestnut (*Aesculus carnea*)

Para aqueles que são ansiosos, apreensivos e temerosos com o que de ruim possa acontecer com seus entes queridos. Superproteção, preocupação excessiva, opressão. Vínculo interior excessivo e patológico com outra pessoa (vínculo simbiótico).

☐ Rock Rose (*Helianthemum nummularium*)

Para aqueles cujo medo adquiriu tal intensidade que se tornou pânico, terror. Perda de controle devido a um medo extremo.

☐ Rock Water

Para aqueles que são extremamente exigentes consigo mesmo e desejam ser um exemplo. Rigidez moral e negação de suas necessidades. Se auto-impõem férrea disciplina com a finalidade de atingir altos ideais. Auto-repressão e auto-martírio.

☐ Scleranthus (*Scleranthus annuus*)

Para aqueles que oscilam entre duas diferentes opções. Indecisos, confusos, hesitantes, instáveis. Mudam abruptamente de opiniões e de estado de ânimo. Excêntrico.

☐ Star of Bethlehem (*Ornithogalum umbellatum*)

Para aqueles que viveram ou vivem alguma situação traumática de natureza física, mental ou emocional. Para aqueles que necessitam de conforto após algum infortúnio.



Para choques e traumas.

Sweet Chestnut (*Castanea sativa*)

Para os casos extremos de angústia e desespero no qual a pessoa sente que está no limite da resistência. Depressão, tristeza. Não enxerga uma saída para sua situação desesperadora.



Vervain (*Verbena officinalis*)

para aqueles indivíduos que se entregam de modo extremado a uma causa ou idéia. Fanáticos, não toleram as injustiças. Tensos, muito ansiosos e estressados. Entusiasmo excessivo.



Vine (*Vitis vinifera*)

Para os autoritários, ambiciosos, inflexíveis, tirânicos e insensíveis. Buscam excessivamente o poder. As vezes são sádicos e cruéis. Para aqueles que procuram impor suas vontades sobre os outros. Personalidades muito fortes.



Walnut (*Juglans regia*)

Para aqueles que estão passando por grandes mudanças: adolescência, menopausa, início ou término de uma relação afetiva, etc. Nesta fase um vínculo profundo com o passado ou o se deixar influenciar por idéias alheias podem desvia-lo do caminho próprio. Recomeço de vida, rompimento com velhos hábitos ou vínculos. Protege contra a negatividade do meio ambiente.



Water Violet (*Hottonia palustris*)

Para os indivíduos reservados, contidos, solitários, orgulhosos, com sentimentos de superioridade. Independentes, não interferem na vida alheia. São elitistas, desprezam os outros. Frieza emocional e grande auto-valorização.



White Chestnut (*Aesculus hippocastanum*)

Para aqueles que sofrem com pensamentos repetitivos e que se fixam na mente. Para o diálogo interno constante e incontrolável que atrapalha a concentração e desgasta a pessoa. Pensamentos indesejados e obsessivos que não deixam a mente em paz.



Wild Oat (Bromus ramosus)

Para aqueles que não descobriram sua vocação e estão insatisfeitos ou indecisos com o caminhar de suas vidas. Aborrecidos e entediados com o dia-a-dia, profissionalmente frustrados, incapazes de planejar a vida.



Wild Rose (Rosa canina)

Para aqueles apáticos, sem ambição, resignados com a vida. Insensibilidade emocional, não se entusiasmam com nada. Desvitalizados, fadigas constantes, fatalistas. Entregam-se sem lutar.



Willow (Salix vitellina)

Para as pessoas profundamente negativas que se sentem injustiçadas. Colocam a culpa nos outros pelos próprios infortúnios. Ressentidos, amargos, invejosos e rancorosos. Autocomiseração. Sentem-se vítimas do destino.



Rescue (Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Clematis, Star of Bethlehem).

Composto floral desenvolvido para ajudar as pessoas nas situações de emergência e para os primeiros socorros. Utilizado quando a pessoa vai enfrentar ou está enfrentando situações de grande tensão física, psíquica ou emocional.



Essências Florais para a indecisão. Neste grupo você encontra os seguintes florais: Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat.



Essências Florais para a preocupação excessiva com o bem estar dos outros. Neste grupo estão incluídos os florais Beech, Chicory, Rock Water, Vervain e Vine.



Essências Florais para a solidão. Neste grupo estão incluídos os florais Heather, Impatiens e Water Violet. Junto, nesta página, você encontrará o composto floral Rescue.



Essências Florais para o medo. Neste grupo estão incluídos os florais Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut e Rock Rose.



Essências Florais para os que são susceptíveis a influência e idéias alheias. Neste grupo você encontra os seguintes florais: Agrimony, Centaury, Holly e Walnut.



Essências Florais para o desânimo ou desespero. Neste grupo estão incluídos os florais Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut e Willow.



Essências Florais para a falta de interesse nas circunstâncias atuais. Neste grupo estão incluídos os florais Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose.



Agrimony (Agrimonia eupatoria)

Resumo: para aqueles indivíduos que sofrem interiormente, mas que procuram dissimular exteriormente. São pessoas angustiadas, ansiosas, aflitas, que apesar destes sentimentos estão sempre com um sorriso no rosto. É comum utilizarem de bebidas alcoólicas e drogas para dissimularem seu tormento interior.

Nome popular: agrimônia.

Coloração: amarela.

Floração: junho a agosto.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Fuchsia (Fuchsia sp / Brinco-de princesa).

A pessoa que necessita desta essência faz grandes esforços para não ter contato com o lado negro da vida. Para tanto ela evita ao máximo ficar sozinha, está sempre sorrindo e se esforçando para ser simpática e agradável. Se por um acaso adoece procura esconder o desânimo e a preocupação fazendo brincadeiras e pouco caso da doença.

Interiormente, porém, estas pessoas estão angustiadas, aflitas, ansiosas e cheias de medo. Elas não encaram esta dura realidade interior e se refugiam numa aparência feliz.

A noite, quando estão sozinhos, não costuma ser um momento apreciado pois é comum sentirem-se inquietos, angustiados e com muitos pensamentos na mente. Insônia, pesadelos e um despertar "sufocante" costumam acontecer. O uso de bebidas alcoólicas e drogas pode ser um recurso para "inebriar" seu estado interior. Outros tipos de estímulos também podem ser utilizados para este fim, como ida à festas, compras e esportes radicais. Para estas pessoas Agrimony é um poderoso ansiolítico.

Enquanto a pessoa tipo Agrimony evita comentar suas ansiedades e angústias, a pessoa tipo Heather procura de todas as formas comunicar aos outros suas dificuldades interiores.



Esta essência ajuda a pessoa a ser honesta consigo mesma ao encarar o lado negro de sua vida. Seu prêmio é a paz de espírito e uma vida baseada na Verdade.

Caso clínico: homem, 32 anos, dentista. Extremamente ansioso e tenso. Mordia os lábios e não parava quieto com as pernas. Procurou a consulta por estar com dificuldade de dormir. À noite, ao deitar, ficava com pensamentos ruins que o deixavam angustiado e irritado. Apesar destas características demonstrava um modo alegre de falar e contar casos. Tomava bebida alcoólica todos os dias, dizia que era para relaxar e ficar em paz. Fazia questão que ninguém soubesse de seus problemas, "estou sempre com uma cara boa...". Foi prescrito Agrimony e Impatiens (para sua impaciência). Na consulta seguinte relatou que a ansiedade começou a melhorar. Disse que era um "cara traumatizado", mas não se dispôs a aprofundar no assunto. À fórmula original foi acrescentado Star of Bethlehem (para o trauma) e Pastoris (Florais de minas - para a desconfiança do mundo). Tomou esta formulação por mais 3 meses, superou seu trauma, normalizou sua ansiedade e passou a dormir bem.



Centaury (*Centaurium erythraea*)

Resumo: para aqueles incapazes de colocar limite nos outros. Não sabem dizer não. Pessoas de boa índole, que querem agradar e acabam sendo exploradas. Negligenciam suas necessidades a favor das necessidades dos outros. Influenciáveis.

Nome popular: centáurea menor.

Coloração: rosa.

Floração: junho, julho, agosto e setembro.

Preparação da essência: método solar.

Floral de Minas: Ruta (*Ruta graveolens* / Arruda).

Para aquelas personalidades fracas e inseguras que se submetem à influência dos outros. Geralmente são pessoas prestativas, obedientes, de boa índole e boa vontade, que na ânsia de agradar esquecem de suas próprias necessidades. Não conseguem dizer não e nem colocar limites. Muitas vezes tornam-se capachos de pessoas inescrupulosas que se aproveitam de suas fragilidades.

São pessoas que evitam disputas e que se moldam ao que supõe seja o esperado delas. Muitas vezes chegam a copiar gestos, modos de falar, modo de se comportar e idéias daqueles a quem servem. Os desejos alheios tornam-se os seus desejos, a vida dos outros a sua vida. Uma pessoa pode dizer: "depois que meu pai morreu, minha mãe me deu a incumbência de cuidar dela. E ainda hoje, tudo que eu faço na vida é cuidar dela." Estes indivíduos abandonam seu próprio caminho na vida, e com isto perdem grande parte da alegria e da experiência que poderiam adquirir nesta vida. Como acumulam muitas responsabilidades é comum reclamarem de cansaço. Normalmente possuem baixa vitalidade.

Elas buscam agradar ao próximo e receber em troca reconhecimento e aprovação. Possuem egos frágeis e dependentes do afeto alheio. Nestas pessoas encontramos o desejo de ajudar e servir sendo utilizados de forma errada.

A essência Centaury ajuda-os a sair da dependência e reassumirem o controle de suas vidas. Elas devem aprender a saber quando dizer sim e quando dizer não e ter força interior para decidir o que é o melhor para a realização de sua missão de vida.

Caso clínico: menina, 11 anos, estudante. Sempre havia sido uma menina tímida e retraída. Quando estava com as amigas sempre concordava com tudo. Procurava imitar o jeito de vestir e de ser das colegas. A mãe a considerava muito boba, pois estava sempre fazendo o que as amigas queriam e sempre ficava com as piores tarefas. A menina se mostrava triste, desvitalizada e sem força de vontade. Foi prescrito Centaury, Larch (para a baixa auto-estima), Viola (Florais de Minas - para facilitar o relacionamento com grupos) e Mimulus (para a timidez e inibição). Realizou psicoterapia concomitante ao tratamento floral. Depois de dois meses já se mostrava mais alegre e cheia de vida. Disse que se sentia melhor e que estava aprendendo a se defender. Após esta segunda consulta continuou tomando esta mesma formulação por mais quatro meses, quando teve alta. Nestes quatro meses tornou-se uma menina mais extrovertida, confiante e com um vínculo positivo com as amigas.



Holly (*Ilex aquifolium*)

Resumo: para a inveja, raiva, desejos de vingança, ciúmes, desconfiança e ódio.

Nome popular: azevinho.

Coloração: branca.

Floração: maio.

Preparação da essência: método da fervura.

Florais de Minas: Camelli (*Camelia japonica* / Camélia).

O tipo que necessita de Holly vive as emoções de modo muito intenso. Neles é comum explosões de ira e de mau humor. Isto acontece porque no decorrer da vida fechou seu coração para os sentimentos benevolentes e hoje alimenta o ódio dentro de si.

Desconfia das pessoas, sente que pode estar sendo passado para trás. Muitos tornam-se pessoas rudes e ariscas, que tem profunda dificuldade em viver em harmonia. São invejosos, raivosos, vingativos, amargurados, racistas e agressivos. Alguns seguem o caminho do crime e da trapaça. Outros alimentam inveja de um e desavença com outro.

Sua dificuldade básica está em vivenciar o amor e se entregar nos vínculos afetivos e sociais. Não conseguem perdoar e nem perceber que a vida com amor é mais satisfatória e mais agradável. A essência Holly ajuda-os a perceber que existe uma unidade básica no universo e que o amor é a fonte de coesão de tudo.

Caso clínico: mulher, 24 anos. Nutria um ciúmes doentio do namorado. Seguia-o de carro, ligava no meio da noite para saber se ele estava realmente em casa. Odiava todos aqueles que eram seus amigos, pois "são um perigo, eles querem minha caveira". O namorado acabou pedindo um tempo para pensar no namoro pois estava se sentindo sufocado. Sua primeira reação foi de ódio, depois de tristeza profunda. Estava se sentindo "a pior das mulheres". Acreditava que ele ia querer terminar definitivamente o namoro e ficava muito tensa com esta possibilidade. A formulação indicada foi Holly, Chicory (para a possessividade), Larch (para a baixa auto-estima) e Rescue (para o momento de tensão). Depois de um mês relatou que o namorado realmente terminou e que ela nem teve tempo de mostrar que estava diferente. Sentia ódio de todos os que poderiam tê-lo influenciado. Ela já estava consciente do "tanto que eu sou difícil". Estava muito triste, mas não havia perdido o controle e ido atrás dele "para dar baixaria, como já fiz muitas vezes". Foi prescrito a mesma formulação acrescentada de Walnut (por ser um momento de transição) e Bleeding Heart (Florais de Califórnia - para facilitar a sua aprendizagem de um amor incondicional). Começou um trabalho de psicoterapia. Após alguns meses iniciou um novo relacionamento e pode ter a prova do quanto havia mudado. "Meu ciúmes era insegurança", relatou.



Walnut (*Juglans regia*)

Resumo: para aqueles que estão passando por grandes mudanças: adolescência, menopausa, início ou término de uma relação afetiva, etc. Nesta fase um vínculo profundo com o passado ou o se deixar influenciar por idéias alheias podem desviá-lo do caminho próprio. Recomeço de vida, rompimento com velhos hábitos ou vínculos. Protege contra a negatividade do meio ambiente.

Nome popular: nogueira.

Coloração: verde.

Floração: abril e maio.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: *Millefolium* (*Achillea millefolium* / Milefólio).

As grandes mudanças e os períodos de transição são momentos de profundas transformações interiores. Esta transformação interior é a causa de estresse, medo, dúvida e angústia. Nesta situação muitas pessoas podem se tornar inseguras e incapazes de dar os passos necessários para que este novo recomeço reflita seu verdadeiro caminho interior. O principal erro que eles podem cometer é deixarem-se influenciar pelas idéias daqueles que os rodeiam ou por antigas experiências, decisões ou hábitos.

Nestes momentos de transição os laços de família, a busca de status, as convenções sociais, a rotina do dia-a-dia, o medo da opinião alheia e outros tantos, podem se revelar barreiras insuperáveis. Para superá-las temos que juntar nossas forças interiores e nos apoiarmos em nossa própria missão de vida.

Em todos os momentos de transições "biológicas" a essência floral Walnut é muito útil. Momentos como: nascimento, morte, dentição, adolescência, menopausa e gravidez. Nos grandes momentos da vida, como novo emprego, escolha de profissão, início e fim de vínculos afetivos, esta essência também é útil.

Quando o indivíduo quer romper com um hábito muito forte esta essência é indicada. Ela é utilizada nos casos em que se quer livrar de todo tipo de vícios. É utilizada, também, quando o meio ambiente está influenciando excessivamente o indivíduo. Ambientes com muita energia negativa pode causar cansaço, desconforto e desvitalização. Aqueles que acreditam estarem sendo vítimas de "mau-olhado", pragas e invejas também podem utilizar desta essência.

Esta essência serve sempre que a pessoa estiver sendo excessivamente influenciada por qualquer coisa que a desvie do seu caminho interior.

A essência Walnut ajuda o indivíduo a seguir seu próprio destino, com determinação e fé. Ajuda a pessoa a se livrar das pesadas cargas do passado e do presente que não servem mais para o futuro.

Caso clínico: mulher, 50 anos. Estava entrando na menopausa. Os calores e a falta de menstruação faziam com ela se fechasse e se distanciasse, principalmente em relação ao marido. Sua imagem de mulher e sua sexualidade foram muito abaladas com esta "entrada na velhice". Ela se sentia desconfortável com o seu corpo. Algumas amigas estavam tentando moldar sua cabeça para ela fazer reposição hormonal, mas ela não sabia se devia fazer ou não. Foi prescrito Walnut, Scleranthus (para a dúvida), Crab Apple (para o desconforto com o corpo) e Lilium (Florais de Minas - para a sua sexualidade). Após um mês conseguiu ter uma vivência menos conflituosa com a menopausa. Já não se sentia incomodada e nem "indesejável". Os calores diminuíram. Na semana seguinte iria começar a tomar a reposição hormonal. Tomou a mesma formulação, exceto Scleranthus, por mais dois meses, quando a questão da menopausa deixou de ser o tema central da sua vida e sua sexualidade foi normalizada.

## FLORAIS DE MINAS

### PÁGINA 1

Aqui você encontrará os resumos das 84 essências florais que compõem o kit Profissional das essências Florais de Minas. Os resumos aqui presentes foram escritos a partir da bibliografia do Florais de Minas e da experiência acumulada pelo autor no uso das mesmas.

- ☐ AGAVE (Agave americana)

A pessoa que necessita de Agave possui muita força de vontade, determinação e senso de responsabilidade, mas acaba se exaurindo ao não perceber que está ultrapassando o limite de suas resistências. Ao chegar ao limite de suas forças se sente exausto e desalentado, mas não pensa em desistir, não demonstra fraqueza, não reclama e nem pede por ajuda. Agave ajuda estas pessoas a perceberem e aceitarem seus limites físico e psíquico, aprendendo a dosar o esforço, a descansar o necessário e a determinar de modo mais eficiente onde e quando gastar suas energias.

Nome popular: Piteira.

Coloração: amarela.

Florais de Bach: Oak (*Quercus robur*).



#### AGERATUM (*Ageratum conyzoides*)

Para aquelas pessoas cujos os próprios sentimentos e emoções muito dolorosos contaminam suas vidas. A essência *Ageratum* atua ajudando estas pessoas a se "desintoxicarem" destas toxinas psíquicas. Indicada para todos aqueles que queiram reforçar seus vínculos com os níveis superiores do ser e que estão em busca de um progresso moral e espiritual. Esta essência facilita o trânsito consciente-inconsciente, sendo útil para aqueles que desejam aumentar seu grau de apreensão do simbolismo presente nos sonhos.

Nome popular: Mentrasto.

Coloração: azulado-lilás ou branco.



#### ALELUIA (*Oxalis corniculata*)

Para os que perderam a fé e a esperança e acham que não vale a pena continuar lutando. São pessoas que se acostumaram a ver a vida de forma negativa, fatalista e derrotista. Desta forma a vida torna-se pesada e a pessoa fica desesperada, desalentada ou apática. Aleluia ajuda-os a resgatar o otimismo, fé e esperança. Recomendada quando o paciente sofre de alguma doença crônica ou vive alguma situação estressante persistente e que perdeu a esperança numa melhora.

Nome popular: Aleluia do campo.

Coloração: amarela.

Florais de Bach: Gorse (*Ulex europaeus*).



#### ALTHAEA (*Althaea rósea*)

Para aqueles que se sentem rejeitados, humilhados ou abandonados, tais como pedintes, órfãos, doentes, vítimas de racismo ou de preconceito. São indivíduos que possuem alguma diferença física, financeira, educacional, etc. que os coloca em condição de exclusão social, familiar ou grupal. Para as pessoas que, ao se sentirem excluídas, não assumem sua responsabilidade pessoal frente aos outros membros da sociedade ou frente ao grupo ao qual pertencem. Althaea ajuda a desenvolver a empatia, a sociabilidade, a integração e a participação.

Nome popular: Malva real.

Coloração: rosa ou púrpura.



#### AMBROSIA (*Chenopodium ambrosioides*)

Para as pessoas que estão sempre temerosas e ansiosas com a idéia de que poderá lhes faltar as condições básicas de sobrevivência: falta de emprego, dinheiro, alimento e moradia. Estas pessoas sentem-se inseguras de não conseguirem manter suas famílias. Para aqueles que tem medo de catástrofes da natureza ou mudanças drásticas na economia que poderão arruinar sua estabilidade financeira. Para os que temem desastres ecológicos que podem gerar escassez de água, alimento, etc. A essência Ambrosia ajuda-os a resgatar a fé na bondade de Deus e, assim, viver com mais confiança, otimismo e tranqüilidade.

Nome popular: Erva-de-Santa-Maria.

Coloração: Esverdeada.



#### ANIL (*indigofera anil*)

Para todas as pessoas que necessitam de um "tônico" mental, principalmente velhos, vítimas de problemas que afetam o funcionamento mental ou pessoas esquecidas. Para os que sofrem de esclerose, "caduquice", tiveram AVC, etc. Esta essência ajuda na compreensão e adaptação do indivíduo à velhice. Auxilia no processo de desencarne, pois atua como facilitador deste processo.

Nome popular: Anileira.

Coloração: rósea.



#### ARISTOLÓQUIA (*Aristolochia brasiliensis*)

Para aqueles que têm uma vivência de Deus como um ser punitivo e vingador e que acabam sofrendo por crerem que são potencialmente pecadores. Estes indivíduos sentem-se culpados (às vezes sem nem saber o porque), impuros, e são vítimas de remorsos e autopunição. Problemas sexuais, negação do próprio corpo, medo do inferno e do purgatório atormentam estas pessoas. Auxilia na superação da tensão pré-

menstrual e menopausa. Atua positivamente em todas as situações onde há autopunição ou autodestruição (mesmo que inconsciente), como na anorexia, alcoolismo, anemias, amenorréias, etc. A essência ajuda o indivíduo a entrar em contato com a Misericórdia Divina e assim re-significar o seu entendimento da justiça divina e do Bem e o Mal. Desta forma ele vive o verdadeiro perdão e a culpa atroz que o atormentava é resolvida.

Nome popular: Cipó-mil-homens.

Coloração: púrpura-acastanhado.



#### ARNICA CAMPESTRE (Chionolaena latifolia)

Esta essência funciona como um grande restaurador quando há ferimento, seja físico ou psíquico. Atua quando a pessoa sente-se ferida moralmente, no caso de choques, ferimentos, dores, perda da consciência, acidentes, cortes, traumas, contusões, hemorragias, etc. Para a cicatrização, antes e após intervenções cirúrgicas, partos e outras intervenções invasivas ao corpo. Outra importante função desta essência é sua utilização quando se deseja que um composto floral atue mais fortemente buscando a cura física. A palavra chave desta essência é regeneração.

Nome popular: Arnica-do-campo.

Coloração: lilás.



#### ARTEMÍSIA (Artemisia vulgaris)

Esta essência atua limpando, purificando e desintoxicando o corpo físico e a mente. Por atuar de forma rápida deve ser empregada sempre que exista uma situação emergencial ou traumática. Ajuda a reforçar os sistemas de defesa do indivíduo, seja o sistema imunológico ou o campo áurico (ajuda a acabar com parasitismos e obsessões psíquicas). Atua como "antibiótico" floral.

Nome popular: Artemisia.

Coloração: amarelo claro.



#### BASILICUM (Ocimum basilicum)

Para as pessoas fortes, altruístas, seguras e confiantes que momentaneamente sentem-se inseguras e sem capacidade de realizar suas tarefas cotidianas. Para aqueles que, sobrecarregados pelas responsabilidades ou pelo stress, sentem-se temporariamente sem forças e esgotados. Atua sobre as dores de origem nervosa, dificuldades sexuais e psicopatologias, sempre que estejam relacionadas a sensação momentânea de incapacidade ou inadequação.

Nome popular: Manjerição.  
Coloração: branca.  
Florais de Bach: Elm (Ulmus procera).



BIPINATUS (Cosmos bipinatus)

Para aquelas pessoas cujo medo adquiriu tal intensidade que se tornou pânico. Perda de controle devido a um medo extremo. Terror, pesadelos, distúrbios do sono. Para quando a pessoa se desespera por se ver sem saída, como em uma situação de emergência ou uma doença grave. A essência Bipinatus ajuda a enfrentar a situação de medo extremo com coragem, autocontrole e firmeza.

Nome popular: Cosmos.  
Coloração: amarelo-alaranjada.  
Florais de Bach: Rock Rose (Helianthemum nummularium).



BORRAGINE (Borago officinalis)

Para quando a depressão crônica, o negativismo e a desesperança, já estão comprometendo o corpo físico e o etérico. Para a tristeza acompanhada de opressão no peito, para o sentimento de solidão e angústia na terceira idade. Para quando a pessoa precisa resgatar a fé, a coragem e a alegria, pois seu coração está abafado por tristezas.

Nome popular: Borragem.  
Coloração: azul.



BUQUÊ DE 5 FLORES (Impatiens, Psidium, Bipinatus, Rosmarinus e Tagetes)

Para os momentos em que a pessoa vai enfrentar ou está enfrentando situações de grande tensão física, psíquica ou emocional. Útil nas emergências, nos choques, crises histéricas ou dissociativas, descontrole emocional, sustos, desmaios. Pode ser utilizado antes de uma situação de grande tensão, como uma prova importante. O uso do Buquê de 5 flores deve ser concomitante a busca de socorro médico de urgência.



Florais de Bach: Rescue.

BUQUÊ DE LACTENTES (Myosotis, Millefolium, Plantago, Foeniculum, Malus, Salvia e Lavandula)



Este composto ajuda na adaptação do recém-nascido e do lactente ao seu novo mundo e às grandes transformações físicas e psíquicas que eles passam num curto espaço de tempo.

É um grande facilitador da evolução e do amadurecimento deste novo ser, seja através do aceite de sua nova encarnação, seja despertando sentimento de confiança e segurança. Auxilia no tratamento e prevenção de distúrbios respiratórios e digestivos comuns nesta fase da vida.



BUQUÊ DE 9 FLORES (*Impatiens*, *Sambucus*, *Bipinatus*, *Rosmarinus*, *Tagetes*, *Arnica* *Campestris*, *Aleluia*, *Origanum*, *Artemísia*.)

A atuação deste composto é equivalente ao Buquê de 5 Flores, mas ampliado para atuar mais fortemente na regeneração do corpo físico e etérico. Deve ser usado nos momentos em que a pessoa vai enfrentar ou está enfrentando situações de grande tensão física, psíquica ou emocional, o que pode colocar em risco a integridade da mesma. Útil nas emergências, nos choques, crises histéricas ou dissociativas, descontrole emocional, sustos, desmaios, traumatismos, etc. Pode ser utilizado antes e depois de cirurgias, provas escolares, tratamento dentário, etc. Coadjuvante no tratamento de problemas dermatológicos. O uso do Buquê de 9 Flores não substitui o tratamento médico de urgência..



CALENDULA SILVESTRE (*Calendula arvensis*)

Para as pessoas que oscilam rapidamente entre amor e ódio, calma e agressividade, ternura e violência, para aqueles que são violentos verbalmente e fisicamente. Para os que se automutilam (arrancam cabelo, roem unha, etc) e se auto-destroem. Útil quando existe mágoa e rancor enraizados internamente que é dissimulada sob a forma de ironia, sarcasmo e falas destrutivas. Coadjuvante no tratamento de câncer, obesidade, verrugas, abscessos e deformações. Para todas as formas de destrutividade. Esta essência ajuda a pessoa a se sintonizar e harmonizar com os sentimentos e pensamentos mais nobres de serenidade e comunhão.

Nome popular: Calêndula-do-campo.

Coloração: amarela



CAMELLI (*Camelia japonica*)

Para aqueles que vivem de modo intenso os sentimentos de inveja, raiva, desejos de vingança, ciúmes, ganância, racismo, possessividade, desconfiança e rancor. Para as explosões de ira, mau humor e ódio. São pessoas que no decorrer da vida fecharam seus corações para os sentimentos benevolentes e hoje vivem do ódio e da desconfiança. A essência Camelli desperta-os para a felicidade de ter no coração o amor altruísta, a caridade e o perdão.

Nome popular: Camélia.  
Coloração: branca.  
Florais de Bach: Holly (*Ilex aquifolium*).



#### CASSIA (*Cassia alata*)

Para a culpa que se origina de atitudes públicas. Estas pessoas podem se autocondenar, sofrer de remorsos, se sentirem impuros e terem vergonha de si. Acreditam que são vítimas de reprovação, de crítica e de raiva por causa de seus papéis sociais. Eles mesmo não se aprovam, o que gera muito sofrimento auto-infligido. Nestes casos encontramos grande parte das prostitutas, homossexuais e outros lúpens. Muitas pessoas que trabalham com fumo, armamentos e outros também estão nesta situação. Esta essência ajuda-os a superar sua culpa e a desenvolver padrões morais cada vez mais elevados o que pode levá-los a reorientar suas vidas.

Nome popular: Fedegoso-de-folhas-largas.  
Coloração: amarelo.



#### CAULIFLORA (*Myciaria cauliflora*)

Para as pessoas excessivamente materialistas, gananciosas, ambiciosas e egoístas. Muitos são desleais e sem senso de justiça, pois o seu objetivo é acumular riqueza e poder. Nos casos mais graves a pessoa rouba, trapaceia e é vingativa em caso de derrota. Não têm compaixão dos mais necessitados, não são solidários e muito menos generosos. Eles tem a tendência a ver o mundo como uma competição hostil e predatória. A essência Cauliflora ajuda o indivíduo a superar a ganância material e a controlar o instinto de cobiça através da vivência da benevolência, da renúncia e da solidariedade.

Nome popular: jabuticabeira.  
Coloração: branca.



#### CHICORIUM (*Chicorium intybus*)

Para aquelas pessoas que estão sempre controlando os outros. São possessivas, egoístas e manipuladoras. Facilmente magoáveis, cobram constantemente atenção. Auto-piedade. São carentes afetivas e possuem muito medo de serem rejeitadas ou deixadas de lado. Por isto dão amor, mas cobram, exigem, controlam. A essência floral Chicorium ajuda estas pessoas a transformarem seu amor interessado em amor e serviço desinteressado e altruísta.

Nome popular: Chicória.

Coloração: azul.

Florais de Bach: Chicory (*Chicorium intybus*).



DIANTHUS (*Dianthus caryophyllus*)

Para as pessoas que escondem o que sentem no seu interior. São educados e distantes, seus sentimentos jamais são reveladas aos outros. Eles sofrem calados e sozinhos, pois suas emoções e preocupações ficam abafadas no peito. Geralmente acumulam, guardam e remoeem os problemas e desavenças da vida cotidiana, pois não discutem, não brigam e muito menos "explodem". Elas podem padecer de ansiedade, depressão, melancolia, insônia, dor de cabeça, problemas no coração, hipertensão e disfunções renais, entre outras. A essência *Dianthus* ajuda a pessoa a conquistar a liberdade de expressar suas emoções e pensamentos e a ter coragem de enfrentar as dificuldades da vida de "peito aberto" e com suavidade.

Nome popular: Cravo.

Coloração: branca, roxa, rosa ou vermelha.



EMILIA (*Plumbago capensis*)

Para aqueles que não confiam em suas próprias opiniões e sempre procuram apoio na opinião alheia. Falta auto-confiança para decidir por si, sem os conselhos dos outros. Seu erro é não confiar em sua intuição e no seu conhecimento e procurarem imitar comportamentos e idéias dos outros. A essência *Emilia* ajuda esta pessoa a desenvolver uma forte convicção interior, segurança, liberdade de escolha e de pensamento.

Nome popular: Bela-emília.

Coloração: azul ou violácea.

Florais de Bach: Cerato (*Ceratostigma willmottiana*).



EUCALYPTUS (*Eucalyptus globulus*)

Para aquelas pessoas que planejam algo para sua vida, mas na hora de agir fazem o contrário. Para as pessoas que possuem um comportamento dúbio e são psicologicamente instáveis (variam entre simpatia e antipatia, atração e rejeição, etc). Para aqueles que agem de forma incompreensível, pois há uma grande contradição entre o que desejam e o que acabam concretizando. Útil no tratamento dos distúrbios respiratórios. A essência *Eucalyptus* ajuda a romper com esta dissociação entre o querer e o fazer.

Nome popular: Eucalipto.  
Coloração: amarelada.



#### FICUS (Ficus carica)

Para aqueles que oscilam entre duas diferentes opções. Indecisos, confusos, hesitantes, instáveis. Mudam abruptamente de opiniões e de estado de ânimo. Muitos são excêntricos, pois tem dificuldades em agir com moderação. Desequilíbrio e instabilidade tanto no plano psíquico como físico (enjôos, tonturas, distúrbios menstruais, dores de origem nervosa, etc). Para crianças irrequietas que querem brincar com todos os brinquedos ao mesmo tempo, pois não sabem qual escolher. A essência Ficus ajuda estas pessoas a adquirirem um equilíbrio pessoal e a terem clareza mental e uma direção em suas vidas.

Nome popular: Figueira.  
Coloração: branco-amarelada.  
Florais de Bach: Scleranthus (Scleranthus annuus).

Diagnóstico diferencial: Ficus e Emilia. As pessoas que necessitam de Ficus mudam facilmente de opinião e após decidir algo ainda existe dúvida entre duas opções, mas sempre decidem pela sua cabeça. Aquelas pessoas que precisam de Emilia tem dúvidas sobre sua capacidade de decidir. Elas solicitam a opinião alheia para terem um outro parâmetro para seguirem como exemplo. Elas acabam seguindo a opinião, comportamento e idéias alheias.



#### FOENICULUM (Foeniculum vulgare)

O indivíduo que necessita de Foeniculum apresenta fadiga mental e física cuja origem está principalmente no plano mental. Fadiga, preguiça matinal, sobrecarga, rotina desgastante. Ajuda nos momentos de readaptações de vidas (casamentos, luto, mudança de cidade, etc) e no desinteresse pelas tarefas cotidianas. Esta essência atua como um tônico para o organismo, ativando principalmente pulmões, intestino, sistema nervoso, mente e sistema circulatório.

Nome popular: Funcho.  
Coloração: amarela.  
Florais de Bach: Hornbeam (Carpinus betulus).



FÓRMULA DE APRENDIZADO (Salvia, Margarites, Piperita, Taraxacum, Rosmarinus, Lavandula, Tabebuia, Lantana e Sonchus)

Composto floral recomendado para potencializar o aprendizado. Facilita a concentração, memorização, raciocínio, a capacidade de síntese e atenção. Favorece o processo de amadurecimento, a convivência fraterna e o trabalho solidário de crianças e adultos. Útil para aquelas pessoas que repetem os mesmos erros, ou seja, que não aprendem com as experiências passadas. Pode ser utilizada no casos de doenças periódicas.



FÓRMULA DE EXAME (Rosmarinus, Basilicum, Lavandula, Momordica, Sonchus, Foeniculum, Tabebuia)

Composto floral indicado para as situações onde é necessário potencializar a concentração, raciocínio, calma, paciência, autocontrole e confiança. Para situações como provas, seleção de emprego ou para quando a pessoa se propõem a resolver um



problema de difícil solução.

FORTIFICATA (Bauhinia fortificata)

Útil para as pessoas nas quais a carência afetiva e o amor egoísta que cobra, controla e manipula está provocando problemas orgânicos e a perda da vitalidade psíquica. São indivíduos possessivos que se magoam facilmente pois requerem sempre atenção. Esta essência se relaciona com a Chicorium, o diferencial está no fato do bloqueio energético já estar atingindo os níveis mais densos do ser. Ajuda no tratamento da diabete, bulimia, anorexia nervosa, obesidade mórbida, e nas patologias dos órgãos relacionados ao chacra cardíaco e ao plexo solar. A essência Fortificata ajuda a pessoa a se conectar com os sentimentos e pensamentos mais sublimes e curativos de amor altruísta, auto-realização, liberdade e auto-cura.

Nome popular: Pata-de-vaca.

Coloração: branca.



FUCHSIA (Fuchsia sp)

Para aqueles indivíduos que sofrem interiormente, mas que procuram dissimular exteriormente. São pessoas angustiadas, ansiosas, aflitas, que apesar destes sentimentos estão sempre com uma aparência feliz. Obesidade, insônia, ansiedade e problemas psicossomáticos são alguns dos problemas que podem ser gerados por esta dificuldade em encarar o lado negro da vida. É comum utilizarem de bebidas alcoólicas e drogas. Outro modo de fuga é a busca por festas, compras, esportes radicais e "agitação". É um ótimo ansiolítico floral. A essência floral Fuchsia ajuda a pessoa ter uma vida autêntica ao encarar suas angústias com fé, coragem e alegria.

Nome popular: Brinco-de princesa.  
Coloração: vermelha, rosa, roxa ou branca.  
Florais de Bach: Agrimony (Agrimonia eupatoria).

## FLORAIS DA AUSTRÁLIA

Australian Bush Flower Essences  
(sistema floral pesquisado por Ian White)



### BANKSIA ROBUR (Banksia robur)

Banksia Robur é para aquelas pessoas que normalmente sentem-se seguras, confiantes e com disposição e que, momentaneamente, estão se sentindo frustradas, cansadas, desanimadas, irritadas, sem energia e força para realizar suas tarefas. Esta queda temporária do nível de energia e de disposição faz com que estes indivíduos desejem voltar a ser como eram antes. Ou seja, que eles voltem a ter um bom nível de energia e que retorne o entusiasmo e a alegria de viver.

Muitas vezes esta situação psíquica momentânea acontece devido a fatores externos, tais como doenças, decepções, traumas, stress e intoxicações. Outras vezes acontece devido a fatores internos, tais como crises existenciais e excesso de preocupações e responsabilidades. Este esgotamento momentâneo pode provocar insônia, dores, nervosismo, confusão mental, etc. Banksia Robur ajuda estas pessoas a voltarem a se sentir com disposição e energia.



### BAUHINIA (Lusiphyllum cunninghamii)

Bauhinia é a essência indicada para aqueles que tem dificuldade em se adaptar a novas situações, pessoas, tecnologias, métodos de administração, etc. Esta dificuldade se origina do fato de serem rígidos, por temerem o novo ou por rejeitá-lo. Na época atual as transformações

tem sido extremamente rápidas. A todo momento algo novo surge, renovando e aperfeiçoando o que já existia. Neste contexto, estar aberto para receber, avaliar e aproveitar o que há de novo é fundamental.

Esta essência deve ser usada sempre que a pessoa necessite abrir sua mente para se adaptar a novas situações. Como, por exemplo, um funcionário de uma empresa que está passando por profundas transformações no seu modelo gerencial.

"Esta essência nos proporciona a oportunidade para sermos mais flexíveis com nossas perspectivas e estarmos mais dispostos a considerar novos pontos de vistas" (pag. 50). Bauhinia ajuda-nos a sermos mais flexíveis, e assim a conviver melhor com pessoas críticas, intolerantes, irritantes, provocadoras, etc.



BILLY GOAT PLUM (*Planchonia careya*)

Esta essência deve ser usada sempre houver uma vivência do corpo como sujo, o que desencadeia sentimentos de auto-desgosto e auto-rejeição. Neste caso pode estar o adolescente que experimenta uma espinha no rosto, uma mulher que foi estuprada ou uma pessoa que sofra com uma doença que produza cheiro ou visual desagradável. Nesta situação estão, também, aquelas pessoas para as quais o contato com os fluídos sexuais humanos, e com as partes sexuais em geral, é fonte de nojo, rejeição e repugnância. Por causa destes sentimentos, estas pessoas não conseguem ter prazer sexual e nem um contato afetivo pleno e satisfatório. A essência ajuda estas pessoas a se livrarem destes sentimentos e a viverem sua sexualidade de forma prazerosa. Ajuda também a transformar a vivência interior do próprio corpo em algo



mais harmônico e natural, mesmo quando alguma patologia física está presente.

BLACK-EYED SUSAN (*Tetradlea ericifolia*)

Esta essência é indicada para aqueles que estão sempre acumulando atividades, correndo contra o relógio e se esforçando para dar conta de seus múltiplos projetos. São pessoas rápidas, que pensam e agem rapidamente e que não param um minuto. São impacientes com o ritmo mais lento dos outros. São estressados e irritadiços. Muitos sofrem de dor de cabeça, tensão muscular, problemas de coluna e esgotamento nervoso. Como comem muito rápido tendem a ter problemas de digestão.

A essência Black-Eyed Susan ajuda-os à diminuir seu ritmo, a encontrar calma interior e a viver com menos stress. A essência desperta a capacidade de aquietar-se e de deixar a vida fluir no



seu ritmo. Desta forma a pessoa pode ser mais paciente e agradável para com os outros.

BLUEBELL (*Wahlenbergia species*)

As pessoas que necessitam de Bluebell sofrem por não terem confiança na abundância universal. Eles desenvolveram um sentimento basal de temor à escassez. Assim, tornaram-se pessoas fechadas emocionalmente, rígidas, gananciosas, egoístas, avarentas e apegadas às suas posses.

A atuação de Bluebell inicia-se através da remoção de bloqueios do chakra cardíaco que dificultam a livre expressão de sentimentos positivos como o amor, solidariedade e generosidade. Esta abertura de uma fonte inesgotável (como é o amor) ajuda-o a superar os traços de caráter negativos (como avareza) que desenvolveu por viver sempre na apreensão interior de falta. Ian White nos ensina que esta é uma essência que ajuda a pessoa a abrir o coração para dar e receber amor.

Exemplo de indivíduo que deve receber a ajuda desta essência é a criança que não sabe brincar coletivamente quando tem que dividir seu brinquedo. É também a pessoa que não paga imposto corretamente pois acredita que está "perdendo" um dinheiro que irá fazer falta (esquecendo-se de que este dinheiro não lhe pertence).

Bluebell traz uma mensagem de confiança na abundância universal. E uma capacidade de compartilhar com fé, desprendimento, alegria e otimismo.

#### **BORONIA** (*Boronia ledifolia*)

Boronia ajuda aquelas pessoas que estão presas à um pensamento e não conseguem se desligar dele. São pensamentos obsessivos que ficam se repetindo e exaurem a pessoa, dificultam sua concentração e geram confusão mental. Muitas vezes estes pensamentos indesejados são a causa de muita ansiedade e de insônia. Esta essência ajuda a pessoa a se desprender destes pensamentos, a ter paz e serenidade mental, assim como um raciocínio claro e uma atenção eficiente.

É utilizada, inclusive, quando uma pessoa está na "fossa" devido ao término de um relacionamento e só fica pensando no vínculo rompido. Esta essência ajudará a promover uma reordenação mental, o que é importantíssimo para a superação desta fase. Pode ser usada antes da tomada de decisões ou antes de alguma prova ou situação estressante. Esta essência, ao promover uma clareza de raciocínio, ajuda-nos a superar positivamente estes momentos.

#### **BOTTLEBRUSH** (*Callistemon linearis*)

A vida é um fluir constante, uma eterna renovação que acontece a cada instante. A essência ajuda aqueles que ficam presos a velhos padrões e ao passado e que por isso tem dificuldades em enfrentar o novo. Esta dificuldade pode se acentuar quando a pessoa está passando por grandes mudanças ou novos momentos de vida como a adolescência, menopausa, dentição, início ou término de uma relação afetiva, paternidade, velhice.

Esta essência é útil para aqueles que sentem que a vida está estagnada, repetitiva e sem renovação. Como, por exemplo, para aqueles que sempre seguem a mesma rotina ou que não renovam suas amizades. É útil para quem está querendo romper com velhos hábitos, vínculos ou vícios.

A essência Bottlebrush ajuda-nos a vivenciar estas transformações com serenidade e paz, pois é um facilitador, catalizador e harmonizador das mudanças e transformações que passamos na vida. Bottlebrush desenvolve a habilidade da pessoa em vivenciar e superar as situações e fases da vida.

#### **BUSH FUCHSIA** (*Epacris longiflora*)

Bush Fuchsia atua integrando os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Esta integração torna nossas intuições mais vívidas e fortes, levando-nos a valorizá-las mais. Esta essência também favorece a atenção, concentração e a capacidade de verbalizar com mais clareza as idéias. Ajuda na percepção e discriminação dos próprios sentimentos.

Devido a estas características Bush Fuchsia pode ter uma ampla utilização em questões relacionadas à vida escolar. Atua em problemas de aprendizagem e na dislexia. Pode ser usada como facilitadora da aprendizagem em geral.

É útil, também, para os que são gogos e para todos os que tem dificuldade em se fazerem compreender, seja por problema na clareza de idéias ou por nervosismo.

#### **BUSH GARDENIA** (*Gardenia megasperma*)



Bush Gardenia é uma essência muito benéfica nos dias atuais, pois as pessoas estão cada vez mais voltadas para si e os laços familiares e afetivos estão se tornando mais frágeis. Nestas condições o interesse e a paixão pelo outro, assim como o diálogo e o esforço para "caminhar juntos", vão diminuindo.

Bush Gardenia atua promovendo uma reaproximação entre os casais, ao ajudar na volta do interesse afetivo e da paixão. Atua como um facilitador da comunicação e comunhão dos pais com os filhos. Ajuda a reforçar os laços familiares e afetivos.

A essência pode ser tomada por toda família quando um membro começa a ter comportamento desviante (bebida, droga, violência, desistência dos estudos, etc).

#### **B**USH IRIS (*Patersonia longifolia*)

A Bush Iris é uma essência que facilita a conscientização e a percepção pelo indivíduo dos planos mais sutis e espirituais da vida. Ian White diz que esta essência abre as portas para uma espiritualidade mais elevada. Devido a esta característica, esta essência é indicada para todos os que estão muito apegados na dimensão material da vida, ou seja, para os materialistas, racionalistas, consumistas, ateístas, para os que dão valor excessivo ao dinheiro, ao sexo, etc. É indicado para aqueles que, presos à matéria corporal, sofrem e tem medo da morte. Pode e deve ser usada por pessoas que querem potencializar sua capacidade de meditação e de desenvolvimento espiritual.

De acordo com o criador deste sistema floral esta essência remove bloqueios nos chacras básicos, da garganta, coronário e da testa.

#### **C**ROWEA (*Crowea saligna*)

Esta essência é indicada para aqueles que estão sempre preocupados com alguma coisa. É útil, também, para a sensação de que algo pode dar ou estar errado.

Pode ser utilizada nas situações em que, momentaneamente, a pessoa não se sente bem, ou quando está indisposta, mal humorada ou irritada. Auxilia nos casos em que a pessoa sofre com úlcera estomacal ou com outros problemas digestivos.

Crowea é uma essência que trabalha o equilíbrio da pessoa. O resultado é um alívio mental e uma sensação de bem-estar que proporciona paz e tranquilidade com o desenrolar da vida.

#### **D**AGGER HAKEA (*Hakea teretifolia*)

Esta essência ajuda a libertar a pessoa de ressentimentos, mágoas e raiva dirigidas àqueles que lhes são próximos (irmão, marido, filho, etc.) ou já foram próximos (ex-namorado, ex-amigo, ex-marido, etc). Normalmente estes sentimentos negativos estão "embaralhados" com boas lembranças e sentimentos positivos. Este fato faz com que a pessoa viva um conflito interno e, muitas vezes, tente abafar, negar ou esconder estes sentimentos negativos.

Na maioria das vezes os sentimentos de raiva, mágoa, rancor e o ressentimento se originam em situações onde a pessoa se sente injustiçada, desprezada ou enganada. Dagger Hakea ajuda na superação destes sentimentos através do perdão e da possibilidade de dialogar e expressar de forma aberta e positiva seus sentimentos.

#### **D**OG ROSE (*Bauera rubioides*)

Esta é a essência indicada para aqueles que são medrosos. É útil para os que tem medos comuns, tais como medo de altura, de andar de elevador e de dirigir.

Ian White descreve assim este tipo de medo: "o medo é sinal de muita preocupação em seu próprio interesse. A energia é dirigida para dentro, de uma maneira um tanto mórbida. Ser medroso tem o efeito de bloquear e suprimir a energia vital de um indivíduo. Os medrosos não utilizam a energia que lhes é disponível, e portanto, são fracos" (pag. 80).

Esta essência também é indicada para os inseguros, os tímidos e os introvertidos sempre que se perceber que eles desenvolveram esta característica por terem receio das situações ou das pessoas.

Dog Rose ajuda estes indivíduos a enfrentarem os desafios da vida com confiança, coragem e fé. Ajuda-os a se abrirem e a terem força para conquistar novos espaços e posições sem receios ou medos.



FIVE CORNERS (*Styphelia triflora*)

Inúmeras pessoas possuem baixa auto-estima e dificuldade em se aceitar e se curtir. Estas pessoas, normalmente, tornam-se retraídas, tímidas, quietas, "sem brilho" e sem vida. Procuram falar baixo, usar roupas de cores neutras, evitam assuntos polêmicos e até de expressar suas opiniões. Seus gestos e atitudes são de quem quer passar despercebido. Os erros principais destas pessoas são sempre evitarem de se expandir e não revelarem o potencial divino que trazem dentro de si.

A essência Five Corners é útil, justamente, por facilitar a redescoberta do potencial interior de cada pessoa. Desta forma este indivíduo volta a se valorizar, a se aceitar e a viver uma vida de expansão e vitalidade. Five Corners ajuda na melhora da auto-estima destas pessoas. "Ajuda-



nos a sentirmo-nos seguros de nossa beleza interior e exterior" (pag. 84).

FLANNEL FLOWER (*Actinotus helianthi*)

Flannel Flower ajuda aqueles indivíduos que não se sentem bem com a proximidade física de outras pessoas, e se sentem pior se houver contato físico. Um abraço de um amigo em uma festa pode trazer-lhes uma sensação muito negativa e desconfortável. O risco de um contato físico numa cadeira de cinema pode ser o bastante para que se evite este programa. Por este motivo tendem a manter distância das outras pessoas, inclusive afetivamente. Muitos tornam-se brutos, frios, secos e distantes, para evitar um maior envolvimento e, conseqüentemente, contato físico. Estas pessoas não conseguem dividir seu próprio espaço vital, e se sentem invadidos sempre que alguém aproxima.

Flannel Flower ajuda estas pessoas a se abrirem e se permitirem tocar e serem tocadas com suavidade e carinho no envolvimento afetivo. E a não se incomodarem com o toque e a proximidade nas situações sociais ou públicas. "Flannel Flower ajuda as pessoas a apreciar o contato e a atividade física. É um remédio para a expressão física, seja através do toque ou através do movimento como dança ou esporte" (pag. 88). Esta maior proximidade física, e o fato da pessoa estar mais a vontade com os outros promove uma abertura para a sensibilidade e para os sentimentos. A essência ajuda, também, a despertar a sensibilidade e a suavidade nos homens. Assim como, em conjunto com Fringed Violet, é indicado para homens que foram



vítimas de violências físicas ou sexual.

FRINGED VIOLET (*Thysanotus tuberosus*)

Esta essência ajuda na recuperação de danos que ocorreram à aura devido a radiações, choques, traumas, ferimentos, entre outros. A essência favorece a reconstituição da aura e um realinhamento dos corpos sutis com o corpo físico.

É a essência indicada para os que sofrem em consequência de traumas físicos e/ou emocionais. Fringed Violet é também uma essência protetora, pois protege-nos da absorção de energias e



conteúdos psíquicos negativos que impregnam o ambiente ou emanam de outras pessoas

GREY SPIDER FLOWER (*Grevillea buxifolia*)

Esta essência é para o terror, o medo extremo, o desespero, o pânico. Aquelas pessoas que estão vivenciando ou que vivenciaram tais sentimentos tem em Grey Spider Flower uma ajuda para recuperar seu equilíbrio interior com fé, coragem, calma e serenidade.

É de grande ajuda nos casos de pesadelos recorrentes e nos casos mais graves de fobia (para fobia normal recomenda-se Dog Rose). Outra indicação terapêutica é nos casos em que a pessoa tiver receio de um forte ataque psíquico, como no caso da síndrome do pânico. É útil para aqueles que tem medo do sobrenatural.



HIBBERTIA (*Hibbertia pendunculata*)

Esta essência é recomendada para aqueles cuja busca de conhecimento se deturpou a ponto de se tornarem fanáticos, excessivamente inflexíveis, dogmáticos e com sentimentos de superioridade. Buscam o conhecimento predominantemente na dimensão intelectual e acreditam tão profundamente nos valores morais, éticos, religiosos e políticos que professam que se fecham para novas experiências e questionamentos. Seus pensamentos e sentimentos ficam enrijecidos e assim eles se afastam da possibilidade de aprendizagem e evolução constante. Eles perdem sua flexibilidade e liberdade interior, deixam de governar suas vidas e passam a ser governados pelos ideais e teorias que aceitaram como sendo a verdade e o certo. Esta rigidez psíquica quase sempre provoca uma rigidez na musculatura corporal e uma tensão que se reflete no sistema circulatório

Nesta situação encontramos os vegetarianos radicais, os fanáticos religiosos, muitos membros de partidos políticos, yogues, etc.

Esta essência ajuda-os a "unir o coração à mente" (pag. 98). Desta união surge uma vida mais sábia e equilibrada, com um uso mais satisfatório do conhecimento.



ILLAWARA FLAME TREE (*Brachychiton acerifolius*)

Para aquelas pessoas que se sentem rejeitadas, excluídas e que tem medo da responsabilidade. Muitas vezes são pessoas que fazem parte de grupos sociais ou raciais que são discriminados, como pedintes, órfãos, doentes, vítimas de racismo ou de preconceito. Outras vezes são pessoas sensíveis e facilmente magoáveis que sempre se consideram deixadas de lado. Normalmente perdem a confiança em si e se auto-rejeitam. Sentem-se oprimidas pelas responsabilidades e, se podem, evitam assumi-las ou adiam sua realização. Para elas se desenvolverem há a necessidade de ter auto-confiança e motivação para conquistar seu espaço e realizarem seus potenciais.

Esta essência pode ser usada para ajudar crianças que estão em fase de adaptação em uma nova escola e se sentem deslocados, excluídos ou discriminados. Deve ser utilizada em todas as situações nas quais a pessoa se sinta abandonada, discriminada, rejeitada ou humilhada. O autor do sistema floral recomenda esta essência para o equilíbrio do Timo.

Esta essência age como um fogo que catalisa uma força interior e ajuda a pessoa a enfrentar os desafios e as responsabilidades da vida, desta forma a pessoa fortalece sua auto-estima.



#### ISOPOGON (*Isopogon anethifolius*)

A palavra chave para entender a essência Isopogon é memória. Na memória estão guardadas as informações que aprendemos durante toda a vida. Se quisermos recuperar estas informações ou habilidades (ex: voltar a estudar um idioma já aprendido e esquecido) Isopogon irá ajudar.

Quando a memória está "fraca", a pessoa está envelhecida ou com alguma doença que afete o uso da memória, esta essência irá ajudar a aliviar os sintomas de perda de memória.

Se a pessoa não consegue aprender com as experiências passadas, se ela vive repetindo os mesmos erros, como se a memória destes fatos passados não fosse suficiente para a sua transformação, Isopogon será a essência indicada para ajudá-la a corrigir seus erros. A essência fortalecerá a memória dos fatos e dos sentimentos envolvidos na situação de modo a facilitar o aprendizado necessário para sua transformação interior.

Esta essência também é útil para os que tem necessidade de controlar e dominar os outros. A essência Isopogon ajuda-os a aprender a lidar com o próximo de modo mais tolerante, suave e



compreensivo.

#### JACARANDA (*Jacaranda mimosaeifolia*)

O perfil da pessoa que necessita da essência Jacaranda é o sujeito dispersivo, mutante, que toma uma decisão e volta atrás, que inicia vários projetos e os deixa pela metade, que não consegue se estabilizar numa moradia, com profissão ou amizades. São pessoas agitadas e altamente volúveis, que estão sempre inovando na vida mas não conseguem persistir o tempo necessário para conseguir concretizar seus projetos. Como mudam muito, suas idéias podem ser confusas ou nebulosas.

Jacaranda ajuda estas pessoas a continuarem inovadores, mas também a manterem sua decisão e a centralizarem sua mente no objetivo proposto. Ajuda-os a ter pensamentos claros,



ponderados e não volúveis.

#### KANGAROO PAW (*Anigozanthos manglesii*)

Esta essência trabalha a incapacidade do indivíduo em manter uma inserção agradável e adequada no grupo. É indicada para aquelas pessoas que, por exemplo, não tem "tato" para lidar com as outras. Ou para os que não captam o "clima" do grupo e ficam sempre boiando, para os que são exigentes demais com os outros membros do grupo, ou são insensíveis, ou desajeitados, etc.

Ian White assim descreve as potencialidades de Kangaroo Paw: "é para a sensibilidade às necessidades das outras pessoas - para gentileza. Também proporciona a capacidade de apreciar e sentir-se à vontade com pessoas de diferentes ambientes e personalidades e compreender aquilo que elas necessitam para que também possam sentir-se relaxadas e confortáveis" (pag.108).



#### KAPOK BUSH (*Cochlospermum fraseri*)

Esta essência é indicada para aqueles que, frente aos obstáculos da vida, tendem a desistir, desanimar e aceitar a derrota. Eles não conseguem reagir e lutar para conquistar seus objetivos, e assim tornam-se indiferentes e apáticos. Se ficam doentes e não reagem à doença sua melhora

será bem mais lenta. Se uma criança acha uma matéria escolar complicada e não se esforça não a aprenderá. Se nós assumimos um compromisso e, devido ao desânimo, não nos esforçamos não conseguiremos cumpri-lo.

Normalmente estes indivíduos estão cansados, pouco satisfeitos e negativos. Como não enfrentam os desafios tornam-se pessoas pouco práticas e pouco criativas.

A essência Kapok Bush ajuda-os a terem força de vontade, persistência e perseverança para superar os obstáculos e os desafios que aparecerem nas suas vidas. Além de ajudar no esforço para solucionar o problema, Kapok Bush também ajuda a melhorar a consciência do problema e

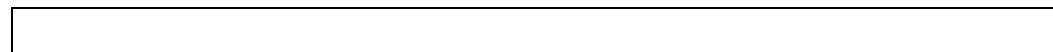


a encontrar uma saída lógica e prática para o mesmo.

LITTLE FLANNEL FLOWER (*Actinotus minor*)

Little Flannel Flower é a essência que nos ajuda a contactar e a nos envolver com nossa energia infantil. Esta essência nos ensina a brincar mais, à sermos mais flexíveis e leves no trato com as coisas, à sermos mais ousados, aventureiros e despreocupados. Ela nos ensina o valor do sorriso, da alegria e da inocência. Ela nos ajuda a recuperar a capacidade de sermos felizes com as coisas mais simples.

Deve ser usada por crianças precocemente amadurecidas ou muito sérias. É útil para os adultos que levam uma vida excessivamente séria, sempre preocupados, tensos e rígidos. Para os pais que desejam brincar com mais naturalidade e espontaneidade com os filhos. E, também, para todos que desejem enfrentar a vida de modo mais leve, prazeroso e vivendo o presente (e não a preocupação com o futuro).



#### FLORAIS: ARQUÉTIPOS EM MOVIMENTO

Resumo: A partir do estudo do simbolismo da erva Manjerição (*Ocimum basilicum*) e da indicação terapêutica do floral Basilicum (produzido a partir das flores do manjerição) o autor procurou demonstrar como este floral atua sobre o psiquismo do indivíduo levando-o a cura. O modelo psíquico explicativo do funcionamento da mente utilizado neste estudo é a psicologia analítica de Carl G. Jung.

INTRODUÇÃO: A existência e evolução das plantas corresponde a um longo aprendizado de harmonia com as leis do universo. O ser humano também vive sob estas leis, e é por isto que o aprendizado das plantas é simbolicamente análogo ao dos homens. Quando a planta floresce todo o seu aprendizado fica disponível para o novo ser que irá se formar. As essências florais são, antes de tudo, a experiência da planta em busca de sua harmonia com as leis da natureza.

As lições aprendidas pela espécie humana durante os muitos milhares de anos de sua existência foram organizadas através dos arquétipos. São eles que organizam e fornecem

os padrões que regem o funcionamento da mente. Portanto, os arquétipos são o substrato organizativo da mente, que subjaz a qualquer pensamento, sentimento, emoção, intuição, sensação e ação. Nós não podemos perceber os arquétipos propriamente ditos, mas sim os efeitos de sua atuação. Os símbolos são a forma mais comum dos arquétipos se "expressarem".

Neste trabalho iremos mostrar como os florais agem sobre a dinâmica arquetípica da mente. Para atingir este objetivo faremos uma análise dos símbolos popularmente relacionados à erva Manjerição (*Ocimum basilicum*), de onde provém a essência floral Basilicum.

**PERFIL:** para aquelas personalidades comumente fortes e altruístas que assumem muitas responsabilidades. São consideradas confiáveis, responsáveis, seguras e confiantes. Devido às suas notórias capacidades tendem a tornarem-se líderes, comandantes e chefes.

**O ERRO:** estes indivíduos podem inflacionar seu Ego, identificando-se em demasia com os papéis sociais que assumem devido as características positivas de suas personalidades. Eles perdem a noção de seus limites interiores, pois sua atenção e motivação estão direcionadas à satisfação dos papéis sociais em detrimento da realização das necessidades do Eu Superior.

**A CONSEQUÊNCIA:** estes indivíduos, momentaneamente e de repente, vivem a polaridade oposta de sua personalidade. Ou seja, sentem-se incapazes, inseguros e sem força para realizar as tarefas cotidianas. Esta situação psíquica momentânea pode provocar insônia, dores, nervosismo, confusão mental, etc.

**A SOLUÇÃO:** estes indivíduos tem que "recolocar os pés no chão" a fim de voltar a enxergar os problemas em suas devidas dimensões. Devem aprender que mais importante que corresponder às esperanças que os outros, e ele próprio, depositam em seus papéis sociais é necessário seguir os ditames de seu Eu superior. Ele deve aprender a dar e receber na medida certa.

**O SIMBOLISMO DO FLORAL:** o estudioso das essências florais Breno Marques da Silva que pesquisou o simbolismo do manjerição nos premia com uma extensa pesquisa sobre os usos simbólicos e curativos do manjerição no seu livro "Síntese para uma medicina de almas", pag. 250: "Na farmacopéia silvícola africana, o manjerição era empregado para eliminar as dores provenientes da picada do escorpião. O médico Pedanios Dioscórides usava a semente, bebida, como antidepressivo ... Plínio, o Historiador, fala do manjerição como uma planta estimulante do desejo sexual ... Tanto Plínio, como Dioscórides dizem que se as folhas desta planta forem piladas e colocadas debaixo de uma pedra, engendram um escorpião; e, ainda, se mascadas e depois postas ao sol produzem vermes. No tempo de Plínio, o manjerição era reputado como a causa de inúmeros males, razão pela qual ... evitavam a erva. Depois de Cristo, o estigma se inverteu e a planta se transformou numa panacéia médica. No século XVIII, um médico chamado Juan Holerio escreveu em sua Prática: " a maior virtude que tem a alfavaca é a de que se alguma mulher for atormentada no parto com veementíssimas dores, se

puserem em sua mão a raiz inteira desta planta, então parirá prontamente, com pouca dor."... Desde a Antigüidade o manjericão é empregado no tratamento de melancolia e de fixação obsessiva. No México, as mulheres de certas regiões mascam as folhas para evitar a gravidez. Além de anticoncepcional, em altas doses é abortivo....

O nome basilicum vem do grego basilikon e quer dizer "real" ou "regia",... Supõem-se que a planta tenha sido usada para preparar um bálsamo ou um unguento curativo para uso exclusivamente real. Todavia, muitos afirmam que este termo poderia ter vindo do latim bárbaro basilisco, nome do fabuloso réptil que matava com um simples olhar. Em Creta, o manjericão simbolizava "o amor lavado em lágrimas" e na Itália é usado até hoje como prova de amor. ... Nos rituais de terreiro, o manjericão tem extraordinário valor místico, tendo aplicação na confecção de unguentos... Usam-no ainda nos banhos de purificação e descarrego e na preparação de líquidos para a tiragem de vumbi, nos casos de perdas de parentes. Na Índia, onde a planta é consagrada a Krishna e Vishnu, coloca-se um ramo no peito do morto para servir de passaporte para o paraíso. Na cabala, o perfume do manjericão está associado ao arcano IV, " O Imperador", que estimula qualidades de abundância, realização, afirmação, autoridade, confiança, controle, dever, liderança, poder moral ...razão, regeneração, triunfo e visão. "

Dentro do candomblé é uma das plantas que está relacionada a um número maior de divindades, como Oxalá, Iemanjá, Iansã, Xangô, entre outros.

**A ATUAÇÃO ARQUETÍPICA DO FLORAL:** A intuição popular vislumbrou na planta Manjericão símbolos que a relacionam com os aspectos positivos do perfil daqueles que necessitam do floral Basilicum. São símbolos de autoridade, força moral e capacidade de regeneração (fazer o novo renascer do velho). Na cabala esta planta está simbolicamente relacionada ao arcano do "Imperador", a origem grega do nome Basilicum significa "real" (realeza), ser dado como prova de amor e ser utilizado como passaporte para o paraíso demonstra a verdade e a força moral que esta erva revela para o ser humano. O bom uso do poder, da autoridade e da força moral propicia situações de justiça, de realização e de abundância, assim o Manjericão foi identificado como uma planta regeneradora e até como uma panacéia médica. O mal uso destas mesmas qualidades engendram situações de injustiça, miséria e morte, por isto esta planta também foi identificada como causa de doenças e capazes de se transformar em vermes e escorpiões.

O desequilíbrio tem origem quando o arquétipo do Herói infla o Ego, e o conduz a identificação com seus papéis sociais. A força deste arquétipo leva o indivíduo a transgredir seus limites humanos e a viver uma desorientação que é acompanhada por um enorme sentimento de poder e orgulho. É neste processo que os conceitos mais elevados de autoridade, força moral e capacidade de regeneração são deturpados.

Devido a desorientação interna, o indivíduo segue uma orientação externa ao seu Eu, pois encontra nesta orientação a oportunidade de exercer e satisfazer seu sentimento de poder e orgulho. Ele se torna dependente do poder que exerce e, portanto, se identifica em demasia com os seus papéis sociais. Dentro da psicologia Junguiana chamamos este processo de identificação com a Persona, pois esta corresponde às "máscaras" que utilizamos para nos adaptar socialmente. A consequência deste processo é que a

"identificação com a Persona leva a uma forma de rigidez ou fragilidade psicológicas; o inconsciente tenderá, antes, a irromper com ímpeto na consciência, que emergir de forma controlável" (Dicionário Crítico de Análise Junguiana [D. C. A J.], pag. 147). É por este motivo que o sintoma patológico aparece "de repente" nestes pacientes. Este ímpeto do inconsciente ao irromper na consciência está expresso através de alguns símbolos, como o monstro basilisco (Dicionário de Símbolos [D. S.], pag.123): "monstro perigoso que matava com um simples olhar, ou com o bafo, quem dele se aproximasse sem o ter enxergado ou tendo sido visto primeiro por ele. É representado por um galo com cauda de dragão ou por uma serpente com asas de galo. Representaria o poder real que fulmina todos aqueles que lhe faltam com o respeito... Na alquimia simbolizou o fogo devastador que precede a transmutação dos metais... uma imagem do inconsciente, temível para aquele que ignora e dominando quem não o reconhece, ... até a morte da personalidade." Os símbolos do verme e do escorpião revelam o perigo, "a morte", e a "decomposição" em que se encontra a alma da pessoa, enquanto o Ego se infla com seus poderes e orgulho. Esta simbologia originária do inconsciente provoca no paciente os medos, desânimo e insegurança que ele vivencia.

Façamos agora uma breve reflexão. E. Bach nos ensinou que a doença e o sofrimento são sinais de que o paciente possui um aprendizado a realizar a fim de reconquistar a harmonia e o equilíbrio perdido. Para o ser que vive encantado com o poder e o orgulho, nada melhor que uma lição que o traga de volta aos elevados conceitos de serviço desinteressado e humilde. O psiquismo prepara esta lição ao deixar o Ego sem energia e inseguro para enfrentar suas responsabilidades rotineiras. Mas para onde vai a energia? A psicologia Junguiana e os símbolos novamente nos dão a dica. Observemos uma outra faceta do símbolo do verme: "A interpretação de Jung de que ... na evolução biológica verme marca a etapa primordial da dissolução ... em relação ao organizado superior, é a regressão ou fase inicial e larvária" (D. S., pag. 943). Este símbolo nos mostra que a energia voltou para o inconsciente e lá está gerando uma nova fase evolutiva. Os primeiros sinais desta fase são os sintomas patológicos educativos.

Dois processos concomitantes devem acontecer para que o aprendizado se realize: 1) o Ego tem que se desinflar (se desidentificar do arquétipo do Herói). 2) o Ego tem que se desidentificar da Persona. Estes dois aspectos estão simbolicamente representados no arcano do imperador e no uso da erva nos banhos de descarrego. O arcano do imperador "convida, no plano psicológico, a que se tome posse de si mesmo, ... o imperador afirma sua autoridade e se mostra pronto a defendê-la" (D. S., pag. 502). Os banhos de descarrego tem uma função que é tirar da pessoa o que "não é seu" para que seu eu se afirme. Estes dois aspectos evidenciam a necessidade do Ego retomar sua autoridade. E para esta retomada é fundamental que o Ego abra mão dos sentimentos negativos que lhe traziam satisfação, como o orgulho e o poder.

Ao abrir mão desses sentimentos menos evoluídos o Ego se torna mais aberto para sua realidade interior. Desta forma o inconsciente pode lhe mostrar o caminho para a superação de suas dificuldades e para o aprendizado edificante. Para entendermos este processo devemos ter em mente que o inconsciente tem como uma de suas funções a compensação dos desequilíbrios da consciência. Assim, quando o Ego se "aliou" à Persona, a energia fluíu para o inconsciente e lá dinamizou o par oposto da Persona, que



é a Ânima. É através do contato com os conteúdos da Ânima que o aprendizado vai realmente ocorrer. O autor Whitmont, pag. 168, fala da Ânima: "como padrão de comportamento, o arquétipo da ânima representa os elementos impulsivos relacionados à vida como vida, como um fenômeno natural, não premeditado, espontâneo, à vida dos instintos, à vida da carne, à vida da concretude, da Terra, da emotividade, dirigida para as pessoas e as coisas. É o impulso do envolvimento, a conexão instintiva com outras pessoas....". A Ânima está relacionada ao feminino. Simbolicamente este fato aparece nas inúmeras ligações do Manjerição com o mundo feminino, seja como anticoncepcional ou abortivo, seja como auxiliar no parto. O seu uso como prova de amor revela a relação da planta com o lado yin do ser humano, que mostra a valorização do sentir, da família, do corpo, etc.

O paciente que estava vivendo uma polaridade muito Yang da vida, reconstitui seu equilíbrio ao entrar em contato com o lado Yin. O racional é equilibrado com o intuitivo, a atitude intelectual com a atitude espontânea. A emoção, o vínculo afetivo e instintivo se tornam centrais nas relações sociais.

O paciente retorna a sua posição de líder, mas agora não mais como o líder que faz pelos outros e que recebe em troca a admiração. Ele se torna um líder positivo, que utiliza sua capacidade de aglutinação para atingir objetivos onde a comunidade ganhe e onde cada um dos liderados possa crescer. Ele volta a ter responsabilidades sociais, mas compreendendo seus limites espera ajuda, seja de seus liderados, seja da providência divina. O paciente volta a demonstrar capacidade e competência, mas por estar seguindo um chamado interior não se torna dependente de um reconhecimento externo. O seu vínculo com as pessoas e com as tarefas cotidianas se torna mais intuitivo, mais espontâneo e com mais sentimento. O Ego retoma a autoridade. Uma autoridade relativa que só existe porque este volta a seguir os ditames do seu inconsciente, ou se preferir, da sua alma ou do Eu Superior ou do Self.

CONCLUSÃO: 1) A energia das essências, ao conectar com os arquétipos do inconsciente, atuam positivamente sobre a mente conduzindo-a para a solução do conflito.

2) Quando, ao longo dos séculos, as pessoas mantinham contato com a erva Manjerição e interagiam com a energia da planta, intuições surgiram formando os símbolos que aqui analisamos. Cada símbolo que se formou se relaciona com o momento do conflito que as pessoas viviam interiormente. Ao analisarmos o conjunto destas intuições temos uma descrição do processo completo de adoecimento e cura destes pacientes. Ou melhor, observamos o movimento dos arquétipos "criando" a patologia, "gerando" o aprendizado e restituindo o equilíbrio. E aprendemos como o floral Basilicum atua neste processo de evolução do ser humano.

Os Florais, a Energia e a Matéria

Esta página visa, de modo breve, esclarecer as relações entre energia e matéria e como as essências florais, que são essências vibracionais, atuam sobre a matéria densa e sutil que compõem o ser humano.

1) Matéria é energia.

Desde que, no início do século XX, Einstein propôs sua célebre equação  $E = mc^2$  a humanidade tomou consciência de que a matéria é uma das formas da energia se manifestar. Podemos dizer que a matéria é energia "cristalizada", ou seja, organizada e integrada de tal modo que ela adquire variados graus de densidades. O chamado mundo físico (o mundo percebido pelos cinco sentidos) é constituído de matéria densa (mas não só deste tipo de matéria).

2) Toda matéria vibra.

A matéria, por ser constituída de energia, vibra em determinadas frequências. Quanto mais baixa for a frequência da vibração mais densa será a matéria e mais acostumados estarão nossos cinco sentidos em lidar com ela. Quando a frequência da vibração é mais elevada a matéria será mais sutil e mais difícil será de ser percebida pelos cinco sentidos.

3) Toda matéria é organizada.

No processo de cristalização da energia encontramos uma organização e uma estruturação, com diferentes graus de complexidade. Das partículas subatômicas a uma pedra e da pedra a um ser vivo, há uma complexidade crescente. Este processo de organização obedece a leis da natureza que em sua grande parte ainda nos são desconhecidas.

4) Os seres vivos são energia.

Os seres vivos, assim como tudo na natureza são compostos de energia. São compostos de energia cristalizadas de forma densa e de forma sutil. Estes dois tipos de matéria se interagem formando a unidade Ser Vivo. Portanto, tudo que está relacionado com o Ser Vivo está relacionado a matéria densa e a matéria sutil que o compõem.

5) A matéria sutil se expande mais.

A matéria sutil tem como característica ser mais expansiva. Ou seja, ocupa um espaço maior. De acordo com esta característica, os místicos de todos os tempos identificaram ao redor do corpo um campo sutil ou auréola de luz. Graças aos conhecimentos mais modernos sabemos que este campo de matéria sutil, que chamaremos de corpos sutis, perpassa toda a matéria densa. Ou seja, eles "coabitam" na mesma área, sendo que a matéria sutil se expande ao redor do corpo denso.

6) Os corpos sutis são complexos.

Assim como o corpo físico, os corpos sutis são complexos e possuem sua própria função e "fisiologia". São importantíssimos frente à organização dos seres vivos. Sem eles não há vida.

7) Os corpos sutis nos seres humanos.

De acordo com o pensamento Hindu os corpos sutis dos seres humanos seriam sete e estariam relacionados com os sete chacras (centro de energia) principais. A soma deles

corresponderia ao campo áurico. Os corpos sutis se aproximam do que Allan Kardec chamou de perispírito.

8) A troca de energia é constante.

Os corpos sutis e o denso do ser humano estão em constante troca com o ambiente a sua volta. Esta troca de energia se verifica a cada momento durante toda a vida da pessoa e corresponde a uma necessidade de sobrevivência.

9) Energia exterior pode influenciar o corpo denso e o sutil.

Os corpos que compõem o ser humano vibram em determinadas frequências. Energias ou padrões vibratórios exteriores ao indivíduo podem influenciar seu padrão produzindo tanto desarmonia e conflito como cura, harmonia e evolução.

10) As essências florais vibram.

As essências florais possuem padrões vibratórios característicos, que uma vez absorvidas pelo corpo físico do indivíduo irão influenciar a própria vibração dos corpos que compõem este ser.

11) O pensamento e as emoções "transformam" a energia.

O pensamento e as emoções atuam como veículos de transformação da energia. Uma emoção é capaz de abrir o ser para o meio exterior facilitando a troca energética ou, ao contrário, fechá-lo. É capaz de tornar a energia desta pessoa mais positiva ou negativa. É capaz de dar à energia da pessoa características mais ou menos densas. Podemos concluir que a energia, quando processada pelo ser humano, tem qualidades e que o pensamento e as emoções são as maiores forças que direcionam o processamento desta energia.

12) As qualidades da energia e a evolução.

O caminho da evolução espiritual corresponde a capacidade do ser humano em processar cada vez mais energia menos densa. Os maus pensamentos e as emoções menos nobres geram energia de caráter denso. Os bons pensamentos e os sentimentos mais nobres geram energias de caráter menos denso.

13) A energia de um shopping center.

Este é um dos lugares onde encontramos uma maior quantidade de energia de caráter denso. É por este motivo que a maioria das pessoas sentem-se cansadas depois de ir a um lugar como este (se você acha que é pelo tanto que você anda experimente andar o mesmo tanto em um parque e veja a diferença). O que gera esta energia densa (negativa para o ser humano) é que neste ambiente as pessoas estão ligadas a pensamentos e emoções consumistas, à vaidade, exibicionismo, e a toda uma gama de sentimentos materialistas e egoístas. Portanto ter prazer, estar "feliz" e "curtindo" a vida não são condições básicas para a pessoa emanar energia mais sutil.

14) A energia de um hospital

Hospital é lugar de sofrimento. Lugar de doença e de preocupação. Mas é um dos lugares onde encontramos uma energia muito sutil. Contradição? Lógico que não, num hospital estamos abertos para os sentimentos mais sublimes de solidariedade, caridade, amor, respeito ao próximo, doação, benevolência, perdão. Dentro de um hospital nos

sintonizamos com sentimentos nobres e experienciamos a vida sob uma perspectiva mais espiritual. Conseqüentemente metabolizamos e trocamos com o ambiente uma quantidade grande de energia sutil.

15) As essências florais e as energias sutis.

As essências florais favorecem os sentimentos mais nobres do ser humano. São energias extremamente sutis, que ajudam o ser humano a sintonizar com os aspectos mais relevantes de sua jornada em busca de sua evolução espiritual.

16) Concluindo.

Tudo é energia, tudo vibra. Inclusive o conjunto de corpos (de caráter sutil ou denso) que compõem o ser humano. Estes corpos estão em relação de troca com o ambiente e podem metabolizar e trocar energias de caráter mais denso ou menos denso. O que determina a qualidade desta troca são os pensamentos e emoções da pessoa. Quanto mais elevadas forem estas emoções e pensamentos menos densas serão estas "energias" (o nome mais correto seria chamá-las de forma-pensamento). Os florais são energias extremamente sutis que possuem elevadas vibrações, o que ajuda a pessoa a se conectar com os aspectos mais nobres do seu ser.

Essências Florais para a indecisão

Cerato; Gentian; Gorse; Hornbeam; Scleranthus; Wild Oat.

Cerato (Ceratostigma willmottiana)

Resumo: para aqueles que não confiam em suas próprias opiniões e sempre procuram apoio na opinião alheia. Falta auto-confiança para decidir por si, sem os conselhos dos outros.

Nome popular: plumbago.

Coloração: azul.

Floração: agosto e setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Emilia (Plumbago capensis / Bela-emília).

O tipo psicológico daqueles que necessitam de Cerato corresponde à pessoa que possui fraca convicção, que tem dúvidas na tomada de decisão (por mais simples que seja), e é dependente, passivo e sugestível. Constantemente mudam de opinião, uma vez que

é sempre difícil escolher entre as opções que a vida lhe oferece. Seu erro é não confiar em sua intuição e no seu conhecimento.

Possuem uma opinião própria, mas não confiam nela. Ficam, assim, requisitando a opinião dos outros e acabam seguindo o que lhes é aconselhado. Muitas vezes admitem que erraram ao seguir a opinião alheia em vez da sua própria. Mas não aprendem a confiar em si e voltam a cometer o mesmo erro.

Se ficam doentes, estão sempre inclinados a experimentar um novo tratamento que lhes recomendaram. Se vão comprar uma roupa sentem-se mais seguros se comprem algo que está obviamente na moda. Desta forma estão sempre seguindo e imitando os comportamentos e idéias alheias.

A essência do Cerato vai ajudar este tipo a desenvolver uma forte convicção interior, segurança, liberdade de escolha e de pensamento.

A dúvida do tipo Scleranthus é decidir entre duas alternativas. Quando decide é uma decisão pessoal. As dúvidas do tipo Cerato acontece por ele não confiar em sua própria opinião e pedir ajuda aos outros para decidir. Normalmente segue a opinião alheia.

Caso clínico: homem, 21 anos, por influência da família foi estudar direito. Ele sempre soube que não tinha a menor vocação para a advocacia e que gostaria de fazer agronomia. A consequência desta falta de vocação foram duas repetências. Começou a nutrir dúvidas sobre a sua capacidade e a sentir-se culpado por não corresponder ao que a família esperava dele. "Serei um advogado fracassado... isto vai ser a vergonha do meu pai...". Com o apoio da namorada procurou a terapia floral. Foi indicado Cerato, Pine (para a culpa) e Larch (para o sentimento de fracasso). Na segunda consulta já havia tomado a decisão de mudar de faculdade, mas temia a reação da família. À primeira fórmula foi acrescentado Mimulus (para o medo de seguir seu caminho) e Walnut (para facilitar o processo de renovação da vida). Na terceira consulta já havia abandonado a faculdade e para sua surpresa os pais deram total apoio. Tomou os cinco florais prescrito por mais dois meses e então foi dada alta.



Gentian (Gentianella amarella)

Resumo: para aqueles que sofrem de depressão por um motivo identificável. Para os desanimados, pessimistas e céticos.

Nome popular: genciana.

Coloração: roxa.

Floração: agosto e setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Sonchus (Sonchus oleraceus / Serralha).

Para os indivíduos que são tão negativos e sem fé que qualquer obstáculo torna-se intransponível. São pessoas que desistem facilmente e por este motivo amargam

inúmeras derrotas, o que torna-os ainda mais desanimados e negativos. Seu ceticismo faz com que dificilmente tentem uma mudança no seu modo de ser e assim não há melhora na situação de vida.

Quando estão desanimados ou depressivos sabem dizer o porque. Seu estado de humor inclui depressões profundas e melancolia, sempre com causa definida. A causa pode ser a morte de um filho, um emprego que não foi conseguido ou uma prova que será muito difícil. O sofrimento destas pessoas se perpetua por elas não perceberem que o maior obstáculo a ser superado é sua falta de fé e perseverança, que mina toda a motivação de uma transformação da vida. A essência floral Gentian ajuda estas pessoas a resgatarem a fé e a esperança, que são a base para que elas perseverem e venham a ser vitoriosas na vida.

Os obstáculos e problemas de nossa vida devem ser considerados como um estímulo para que estejamos sempre nos aperfeiçoando e evoluindo. Portanto, a vida nos cobra que tenhamos força interior, confiança e fé para que possamos superar estes obstáculos. Esta é a lição que a essência Gentian nos ensina.

Útil para as crianças que não perseveram na escola, em cursos e nos deveres em geral.

Gentian atua sobre depressões de causa definida, Mustard atua sobre depressões cujas causas são desconhecidas.

Caso clínico: mulher, 26 anos, iniciou três faculdades e abandonou as três. Havia iniciado vários cursos e atividades e abandonado todos pela metade. Sentia-se deprimida, desanimada e triste. Não tinha motivação para lutar. Descreveu a vida como algo muito difícil e complicado. Relatou que gostaria de ser como outras pessoas para quem a "vida é fácil". Não acreditava em solução para ela. Namorou durante quatro anos com um rapaz e quando ele terminou foi um tremendo choque, o que serviu para confirmar que "comigo nada vai para frente". A formulação indicada foi Gentian (para a depressão com causa definida), Gorse (para a desesperança profunda), Wild Rose (para a apatia e resignação) e Star of Bethlehem (para o choque de ter perdido o namorado de quem gostava muito). Durante os poucos meses que durou a tratamento foi reaprendendo a lutar e a perseverar. Aos poucos foi se fortalecendo com as vitórias que foi conquistando. Quando já estava razoavelmente fortalecida e animada as essências florais foram suspensas.



Gorse (*Ulex europaeus*)

Resumo: para os que perderam a fé e a esperança e acham que não vale a pena continuar lutando. Humor sombrio, desistência, fatalistas.

Nome popular: tojo.

Coloração: amarelo.

Floração: abril, maio e junho.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Aleluia (*Oxalis corniculata* / Aleluia do campo).

Os indivíduos que necessitam de Gorse acostumaram a ver a vida de forma negativa, fatalista e derrotista. Desta forma a vida torna-se pesada e a pessoa fica desesperada e desalentada. Gorse ajuda-os a senti-la de forma mais leve, sustentada por otimismo, fé e esperança.

Para a pessoa lutar ela tem que achar que vale a pena. Uma pessoa que padece de doença crônica e que já tentou inúmeros tratamentos pode chegar a conclusão que o melhor é se resignar e "não se iludir mais". A perda da fé é o aceitar da derrota. Seu final é certo e infeliz. Nestas horas, fazer o mínimo torna-se desnecessário e difícil.

Normalmente são pessoas que já fizeram muitas tentativas e que não foram bem sucedidas. Elas acabaram desistindo. Seu único pensamento é que é inútil continuar a luta. Com a perda da fé o indivíduo torna-se apático, desvitalizado e com um olhar sem brilho e "perdido".

Esta essência deve ser utilizada sempre que existam situações que estão minando a fé e a esperança da pessoa. Situações como crises, doenças, momentos de transformação na vida, etc. Quando o quadro é crônico é comum que a pessoa já esteja acostumada à situação e não perceba o quanto está sem fé e esperança. Neste caso o sofrimento se mantém, mas o desconforto com o inusitado da situação diminui.

Caso clínico: homem, 42 anos, há vários anos vinha passando por sérios problemas no seu relacionamento. Já havia tentado inúmeras possibilidades para ter uma vida familiar feliz. Era um homem muito religioso, com rígidos princípios éticos e morais. Para ele a separação significava uma grande derrota. Principalmente porque gostava da esposa e sabia que ela também gostava dele. "O problema é a incompatibilidade de gênios..." e de projetos de vida. Lutou durante anos e a situação não melhorou em nada. Nos últimos dois anos antes da consulta inicial tornou-se um homem indiferente com o que acontecia dentro de casa. Tornou-se muito angustiado, calado e triste. A esperança de algum dia ser feliz havia acabado. Dois meses antes da primeira consulta teve um enfarte que quase o matou. Dizia: "quero terminar de criar meus filhos para então morrer... só assim vou ter paz". Foi prescrito Gorse, Rock Water (para a rigidez de valores), Hibiscus (Florais de Minas - para relacionamentos conflituosos entre parceiros) e Calendula Silvestre (Florais de Minas - para a autodestruição). Depois de dois meses já apresentava uma pequena melhora. Relatou que tem pensado muito na sua vida e no que aconteceu com ele nos últimos anos. Foi prescrita a mesma composição acrescentada de Honeysuckle (para ajudá-lo nesta reavaliação do passado). Aos poucos foi retomando a alegria de viver. Seu vínculo com a esposa também foi melhorando. Uma nova esperança surgiu quando algumas atividades voltaram a ser realizadas em conjunto. Neste momento a terapia floral passou a ser realizada com o casal.

☐ Hornbeam (*Carpinus betulus*)

Resumo: para aqueles indivíduos que sentem cansaço físico e mental. Fadiga, sobrecarga, preguiça matinal, rotina desgastante. Ajuda nos momentos de readaptações de vidas (casamentos, luto, mudança de cidade, etc). Desinteresse pelas tarefas cotidianas.

Nome popular: carpino.

Coloração: verde.

Floração: abril e maio.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Foeniculum (Foeniculum vulgare / Funcho).

O indivíduo que necessita de Hornbeam apresenta fadiga mental e física cuja origem está principalmente no plano mental. A pessoa pode acordar de manhã exausta e com dificuldade de encarar mais um dia pela frente, mas tão logo entra no ritmo de trabalho o cansaço vai embora. Ela pode passar o dia fadigada, mas se algo diferente acontece e a desperta para a vida, a fadiga simplesmente desaparece. Apesar de acreditar que não tem forças para agüentar a sobrecarga em sua vida, ela consegue realizar suas tarefas diárias.

A origem do problema está no fato da vida ter se tornado automática e sem entusiasmo. As tarefas rotineiras são tediosas. Projetos e planos não conseguem entusiasma-los. A mente está bloqueada e desvitalizada. Não conseguem ter prazer com o que fazem. Desta forma a vida torna-se um fardo difícil de carregar.

O seu dia-a-dia é rotina. Como falta envolvimento, estão sempre adiando ou realizando as coisas de forma lenta. É comum serem indivíduos que possuem ocupações sedentárias nas quais o plano mental ocupa um espaço desproporcional e que quase não praticam exercícios físicos.

É muito útil nos momentos em que vivemos processos de readaptações, quando a quantidade de novidades na vida é tão grande que precisamos fazer um esforço enorme para conseguirmos "digerir" tudo o que acontece. São situações como casamento, luto, mudanças de cidades, de emprego, etc.

Vitalidade e envolvimento com a vida, estas são as duas qualidades que Hornbeam ajuda a desenvolver. Como prêmio as idéias ficam mais claras, o corpo com mais força e a vida mais prazerosa.

Diferenças entre o cansaço Hornbeam e Olive: o cansaço Olive se origina de uma fadiga física e mental extrema decorrente da exposição da pessoa a situações internas ou externas extenuantes. O cansaço Hornbeam tem origem mental, e tão logo sua situação mental muda a fadiga desaparece. Em Olive a pessoa precisa regenerar e renascer. Em Hornbeam há a necessidade de vitalidade e envolvimento.

Caso clínico: mulher, 29 anos, todo dia de manhã era uma luta para levantar. Sentia-se cansada e desencorajada de enfrentar mais um dia. Assim que levantava e começava a trabalhar sentia-se melhor. Fazia tudo o que era necessário e não parava até terminar. Mas assim que terminava percebia o quanto estava insatisfeita com sua rotina de dona



de casa. Queria algo diferente mas não sabia o que. Tomou Hornbeam e Wild Oat (para ajudá-la a descobrir sua vocação). Depois de um mês já acordava de manhã com mais pique e não se sentia tão cansada e nem entediada. Resolveu participar ativamente das atividades de um centro espírita que freqüentava e assim começou a sentir que estava se encontrando. Depois de três meses teve alta.



#### Scleranthus (Scleranthus annuus)

Resumo: para aqueles que oscilam entre duas diferentes opções. Indecisos, confusos, hesitantes, instáveis. Mudam abruptamente de opiniões e de estado de ânimo. Excêntrico.

Nome popular: craveiro.

Coloração: verde.

Floração: julho e agosto.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Ficus (Ficus carica / Figueira).

Na vida temos que escolher entre duas opções a todo momento. Decidimos se uma roupa está boa ou não, se vamos à uma festa ou não, se vamos viajar com uma turma de amigos ou não. Para algumas pessoas esta tomada de decisão é algo tão penoso que gera muita angústia. Elas simplesmente não são capazes de tomar uma decisão e se fixarem nela. Elas ficam desorientadas, hesitam em suas decisões e opiniões, mudam de idéia e de humor. Aqueles que convivem com estas pessoas as consideram volúveis e pouco confiáveis.

O humor pode oscilar entre extremos. Em um momento podem estar bem, para em seguida estarem tristes. Esta oscilação reflete um forte desequilíbrio interno. São constantemente pessoas excêntricas.

Quando criança querem brincar com todos os brinquedos ao mesmo tempo pois não sabem qual escolher. E não param quietas, porque suas oscilações as levam "para lá e para cá".

Esta instabilidade pode se refletir inclusive no plano corporal. Desequilíbrios físicos, tonturas, enjôos, podem ser sintomas de que a pessoa precisa desta essência.

A essência Scleranthus ajuda estas pessoas a adquirirem um equilíbrio pessoal e a terem uma direção em suas vidas.

As pessoas que necessitam de Scleranthus mudam facilmente de opinião e após decidir algo ainda existe dúvida, mas sempre decidem pela sua cabeça. As pessoas que podem ser ajudadas por Cerato tem dúvidas sobre sua capacidade de decidir. Elas solicitam a opinião alheia para terem um outro parâmetro para seguirem como exemplo.

Caso clínico: mulher, 18 anos, estudante. Reclamava estar sempre oscilando. Colocava uma roupa que a satisfazia, mas em seguida queria colocar outra. Com o namorado era a mesma coisa, em um momento elogiava algo, para em seguida dizer que não gostou. Seu humor, sua opinião e suas idéias eram mutantes. Ela dizia: "eu entendo que é esquisito, mas é assim que acontece". Ela percebia que era motivo de comentários maldosos e ficava triste com isto. Já havia perdido até amizade por causa do seu jeito. Relatou que estava se sentindo insegura e inibida no relacionamento interpessoal. Foi prescrito Scleranthus, Larch (para a auto-estima) e Mimulus (para a inibição). Em poucos dias começou a notar uma maior estabilidade emocional. Teve alta alguns meses depois quando estes problemas já estavam superados.



Wild Oat (Bromus ramosus)

Resumo: para aqueles que não descobriram sua vocação e estão insatisfeitos ou indecisos com o caminhar de suas vidas. Aborrecidos e entediados com o dia-a-dia, profissionalmente frustrados, incapazes de planejar a vida.

Nome popular: bromo.

Coloração: verde.

Floração: julho e agosto.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Origanum (Origanum majorana / Manjerona).

Esta essência ajuda aqueles que ainda não descobriram sua vocação e seu caminho nesta vida. Por isto estão sempre "pulando de galho em galho" sem que fiquem satisfeitos ou sintam-se realizados. É para aquele sujeito que muda várias vezes de emprego porque não sabe o que quer. Para a pessoa que tem inúmeras idéias e projetos e que termina por fazer várias experiências na vida sem se firmar em nenhuma.

São pessoas que, por não terem idéias definidas, por não conhecerem sua vocação e nem saberem de suas reais potencialidades e aptidões, não conseguem encontrar satisfação com o que fazem. Geralmente são ambiciosas e pensam em concretizar projetos importantes. Não conseguem realizar estes projetos, assim ficam frustradas e desiludidas. O dia-a-dia torna-se um tédio.

A essência floral Wild Oat ajuda estas pessoas a encontrar sua vocação interior. Ajuda a que os projetos e idéias fiquem mais definidos e de acordo com suas aptidões e potencialidades. Assim é possível planejar e administrar os pequenos passos que vão levar a realização dos objetivos maiores da vida.

Muito utilizado para ajudar os adolescentes a escolher a profissão. Importante também quando adultos estão pensando em mudar de profissão mas tem dúvidas do caminho a seguir.

Caso clínico: mulher, 24 anos, solteira. Estava namorando há dois meses. Já havia tido vários namorados e cada um com personalidade diferente. Eles eram tão diferentes que ela chegou a conclusão de que não sabia o que queria. Começava a namorar, ficava muito animada, mas depois o interesse ia passando. O último namorado, antes daquele que estava namorando no momento da consulta, era legal porque ele era aventureiro e ela adorava aventuras. Mas ela gostava de estabilidade também, e assim o aventureiro perdeu a vez. O namorado do momento era refinado e ela adorava coisas refinadas, mas começava a não satisfazer mais. Cada pessoa que namorava preenchia apenas uma parte do ideal. Acreditava que sem ter uma estabilidade interior nunca iria conseguir ter um relacionamento duradouro. Ela queria tantas coisas diferentes e contraditórias que ficava impossível encontrá-las em apenas uma pessoa. Foi prescrito a seguinte formulação: Wild Oat, Agrimony (para a angústia disfarçada), Hibiscus (Florais de Minas - para facilitar a fusão psíquica com o parceiro). Tomou durante dois meses esta formulação. Neste período terminou com o namorado e reatou com um ex-namorado. De acordo com seu relato nunca havia se sentido tão bem e tão completa. Em um contato posterior, um ano após ter tomado as essências, ainda continuava com o mesmo namorado e satisfeita.

Obs: naturalmente a essência floral não tem nenhuma responsabilidade por ela ter encontrado o seu "amor", mas ajudou a solidificar este relacionamento.

Essências Florais para o desânimo ou desespero

Crab Apple; Elm; Larch; Oak; Pine; Star of Bethlehem;  
Sweet Chestnut; Willow

### Crab Apple (Malus pumila)

Resumo: para aqueles que são muito preocupados com limpeza, higiene, ordem e perfeição. Sentem vergonha de si mesmos, não se aceitam, sentem-se impuros. Repugnância e receio de se sujar ou contaminar. Preocupação exagerada com pequenos detalhes. Essência depurativa.

Nome popular: macieira.

Coloração: branca.

Floração: maio.

Preparação da essência: método de fervura.  
Florais de Minas: Malus (Malus pumila / Macieira).

Os tipos que necessitam de Crab Apple são obcecados por limpeza, ordem e perfeição. Tudo tem que estar perfeito para que eles se sintam puros e seguros. O meio ambiente poluído significa correr risco de se contaminar. Uma espinha no rosto de um adolescente é capaz de fazê-lo ficar dias sem sair de casa tamanho desgosto e vergonha que causa tal "imperfeição". Alguns tomam vários banhos por dia com a intenção de manterem-se limpos. Outros tornam-se obcecados por manter uma boa aparência física.

Suas mentes são detalhistas. Um pequeno detalhe que não está perfeito é capaz de estragar todo o esforço de um trabalho muito maior e mais importante. A pessoa que necessita de Crab Apple pode organizar uma linda festa de aniversário e sentir que todo o seu esforço foi estragado por um pequeno detalhe que não ficou como gostaria. Muitos são hipocondríacos, porque qualquer detalhe diferente no corpo já é interpretado como mais uma doença (imperfeição e impureza).

São pessoas que sofrem porque consideram seus pensamentos e sentimentos impuros. Seu corpo é, comumente, fonte de aversão, vergonha e impureza. Nutrem desgosto e aversão de si ou de algo exterior. Esta situação gera um sentimento persistente de angústia e insatisfação. Com estes sentimentos fica difícil conseguirem apreciar o que de belo acontece a sua volta.

Possuem tendência a sofrer de alergia e a terem doenças psicossomáticas. Este quadro aparece comumente em adolescentes. Esta essência é utilizada como depurativo.

A essência Crab Apple ajuda-os a perceber seus problemas na real dimensão. Ajuda-os a perceber que apenas a obra de Deus é pura e perfeita e que a obra humana, com toda sua imperfeição, é o reflexo de sua pequena evolução e do materialismo que o tem guiado.

Caso clínico: mulher, 23 anos, estava cansada de ser impaciente. Estava sempre correndo e insatisfeita. Relatou que em tudo o que fazia encontrava um pequeno detalhe que a desagradava. Nestas horas ficava angustiada e perdia o sono pensando no que deu errado. Tomava vários remédios por dia com a finalidade de prevenir uma série de doenças. Era uma pessoa muito vaidosa que cuidava da pele "para não envelhecer", pois não conseguia se imaginar ficando velha. Foi prescrito Crab Apple, Impatiens (para a impaciência), Agrimony (para a angústia que ela tenta disfarçar) e White Chestnut (para os pensamentos repetitivos em sua mente). Com pequenas alterações tomou esta formulação por seis meses. Seu nível de prazer e satisfação aumentou bastante. Adquiriu mais paz para lidar com os problemas que a vida lhe apresentava. Ela avaliou: "hoje sou menos superficial, e isto é verdade porque até de amigos eu mudei. Agora os papos são outros..." e as preocupações também.



Elm (Ulmus procera)

Resumo: para aquelas pessoas fortes, altruístas, seguras e confiantes que momentaneamente se sentem inseguras, incapazes e sem capacidade de realizar suas tarefas cotidianas. Para aqueles que, sobrecarregados pelas responsabilidades, sentem-se temporariamente sem forças e esgotados.

Nome popular: olmo.

Coloração: marrom-avermelhado.

Floração: março e abril.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Basilicum (*Ocimum basilicum* / Manjerição).

Os que necessitam da essência Elm são comumente fortes, altruístas e assumem muitas responsabilidades. São considerados confiáveis, responsáveis, seguros e confiantes. Devido às suas notórias capacidades tendem a tornarem-se líderes, comandantes e chefes.

Estas pessoas correm o risco de identificarem-se com os papéis sociais que assumem e passarem a viver demasiadamente estes papéis (ex: o profissional que se orgulha de trabalhar 15 horas por dia, esquecendo-se que ele e sua família possuem necessidades que o trabalho não supre). Elas perdem a noção de seus limites interiores, pois sua atenção e motivação estão direcionadas à satisfação dos papéis sociais em detrimento da realização das necessidades do Eu Superior.

A conseqüência desta atitude errada é que momentaneamente e de repente, vivem a polaridade oposta de sua personalidade. Ou seja, sentem-se incapazes, inseguros e sem força para realizar as tarefas cotidianas. São bons exemplos desta situação o empresário que construiu uma empresa de sucesso e que de repente se sente inadequado e incapaz de levar a empresa adiante. Ou a mãe zelosa e carinhosa no cuidado de todos os membros da família que de repente se sente sozinha e desanimada. São pessoas que se sobrecarregam de tarefas e responsabilidades e que acabam vivenciando situações de esgotamento momentâneo. Esta situação psíquica momentânea pode provocar insônia, dores, nervosismo, confusão mental, etc.

A essência Elm ajuda estes indivíduos a "recolocar os pés no chão" afim de voltar a enxergar os problemas em suas devidas dimensões. Eles devem aprender a ter limites em suas atividades e nas responsabilidades que assumem. Eles devem aprender a se desapegarem de seus cargos e de suas funções e saber que seguir as orientações de nosso Eu superior é o melhor caminho para a paz e a tranquilidade.

Caso clínico: homem, 32 anos, publicitário. Era um profissional de sucesso, dono de sua própria agência de propaganda. Financeiramente estava muito bem. Levava uma vida confortável e alegre até um mês antes da consulta inicial. Neste período se sentia triste, vazio e sem forças. Relatou que tinha receio de não dar conta de realizar os trabalhos mais simples. "Meu orgulho está lá em baixo...". Estava desmotivado e em dúvida se era este o caminho para a sua vida. Estava procurando viver mais e desenvolver seu lado espiritual. Foi prescrito Elm, Wild Oat (para a dúvida do caminho a seguir), Mustard (para o sentimento de vazio e tristeza) e Incensus (Florais de Minas - para facilitar o seu

processo de redescoberta da espiritualidade). Depois de 15 dias o paciente já relatava que "havia passado a fase do baixo astral", mas que gostaria de reorganizar sua vida e vivenciar cada vez mais seu lado espiritual. Continuou tomando as essências florais, mas daí em diante não mais para o sentimento de incapacidade e tristeza. As essências florais foram, então, prescritas de acordo com a sua nova prioridade: reorganização da vida e desenvolvimento espiritual.



Larch (*Larix decidua*)

Resumo: para aqueles que nutrem sentimentos de inferioridade e falta de auto-confiança. Estão sempre na expectativa de fracassar. Auto-censura.

Nome popular: lariço.

Coloração: vermelha (feminina) e amarela (masculina).

Floração: abril e maio.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Lavandula (*Lavandula officinalis* / Alfazema).

Aqueles que necessitam da essência Larch não acreditam em si e no seu potencial. Se consideram inferiores e incapazes. Geralmente estão sempre na expectativa de fracassar. Assim ficam receosos e se auto-limitam em suas ações e planos. Podem ser bons funcionários, mas se surge uma vaga para uma promoção não se sentirão com méritos para pleitear este novo cargo. Uma outra pessoa acaba ocupando o lugar e crescendo, enquanto eles ficam estagnados.

Como pessoas inseguras, evitam correr riscos. Normalmente elas se contêm e se auto-censuram, o que faz com que a espontaneidade e a criatividade sejam limitadas. Elas também limitam suas expectativas e esperanças. O principal erro destes indivíduos é se apegarem a experiências negativas do passado. Presas ao polo negativo do passado não conseguem enfrentar verdadeiramente os desafios da vida. A consequência é que se tornam pessoas com poucas experiências positivas e muito imaturas. Esta é a principal essência indicada para aqueles que são imaturos e para os momentos em que uma criança regride um comportamento (ex: voltar a fazer xixi na cama).

Geralmente são pessoas desmotivadas e frustradas. Mas não são invejosas. Pelo contrário, admiram aqueles que conseguem o que eles não se consideram capazes de obter. Quando iniciam algo, dificilmente terminam. Em alguns casos possuem motivação o bastante para planejar e iniciar um novo projeto. Mas não conseguem concretizá-lo, pois estão presas a poderosas forças negativas que minam sua vontade de realização e concretização.

As pessoas tipo Cerato e Larch são inseguras, mas por motivos diferentes. O tipo Cerato duvida da sua capacidade de julgar e pede a opinião do outro para resolver esta dúvida. O tipo Larch duvida da sua capacidade de realização, ele não se sente capaz.

Esta essência ajuda a pessoa a romper com suas crenças negativas que tanto limitam sua vida. Permite com que elas enfrentem a vida, lutem por vitórias, aprendam e amadureçam.

Caso clínico: criança, 5 anos. Desde o nascimento do irmão voltou a fazer xixi na cama. Exigia da mãe toda a atenção possível e morria de ciúmes do irmão. A mãe acreditava que o nascimento do outro irmão foi um trauma para o filho. "Ele foi criado para ser filho único". Era um menino inseguro que sempre pedia para o pai ajudá-lo em suas atividades ou brincadeiras porque ele não conseguiria fazer sozinho. Tomou a seguinte formulação: Larch, Holly (para o ciúmes), Chicory (para a cobrança de atenção), Foeniculum (Florais de Minas - para facilitar a adaptação na nova situação) e Star of Bethlehem (para o trauma). Depois de poucos dias a mãe relatou que os sintomas estão bem menores. Com dois meses tem alta. O comportamento regredido acabou, a segurança aumentou e começou a aprender a curtir seu irmãozinho.



Oak (Quercus robur)

Resumo: para aquele indivíduo que é um grande batalhador, que assume muitas atividades e responsabilidades a ponto de perder o limite de suas forças. Ele acaba por se sentir exausto e desalentado, mas nem pensa em desistir.

Nome popular: carvalho.

Coloração: amarelo-esverdeada.

Floração: abril e maio.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Agave (Agave americana / Piteira).

O carvalho é uma grande árvore que chega a viver até 2.000 anos. Em várias culturas é considerada sagrada, sendo um símbolo de força, resistência e majestade.

O tipo que necessita de Oak é o chamado "pau para toda obra". São pessoas com muita força de vontade, determinação, amor ao trabalho e senso de responsabilidade que não percebem que estão ultrapassando o limite de suas resistências. Quando chegam ao limite de suas forças procuram não demonstrar fraqueza externamente, assim não reclamam, não desistem e nem pedem por ajuda. Muitas vezes somente uma doença grave é capaz de fazê-las parar e refletir sobre sua situação. Mas mesmo doente sua tendência é ficar inquieta por não estar trabalhando e sendo um "peso" para os outros.

São pessoas que possuem uma grande resistência, força de vontade, coragem, senso de dever e que estão sempre dispostas a ajudar a todos. São capazes de enfrentar as mais profundas adversidades sem perder a coragem e a força moral. Eles trabalham compulsivamente e jamais desistem. O erro destes indivíduos ocorre quando trabalham apenas seguindo seu senso de dever e o coração, a alegria e a autorealização são deixadas de lado. Eles perdem a percepção de suas reais necessidades e por isto a vida torna-se mais difícil, desgastante e com menos prazer. Com o tempo ocorre o colapso físico e psíquico. Em alguns casos a exaustão pode ser crônica.

A essência Oak ajuda estas pessoas a retomar a alegria de viver, somando flexibilidade e conhecimento de seus limites e necessidades à sua grande força moral e física.

Enquanto o tipo Oak nunca desiste, o tipo Gorse desiste na primeira dificuldade.

Caso clínico: mulher, 36 anos. Dona de casa incansável, cuidava de tudo sem a ajuda de ninguém e ainda era prestativa para a ajudar a família e uma instituição de caridade. Estava sempre procurando algo para arrumar ou consertar. Não ficava um minuto sem se preocupar em deixar tudo em ordem. "Faço o que deve ser feito". Há um ano começou a apresentar problemas de coluna que exigiam seu repouso e a diminuição do trabalho. Ela não admitia este fato e preferia sentir dor. Nunca reclamava da dor, a não ser quando já não conseguia se mover. Foi prescrito Oak, Crowea (Florais da Austrália - para preocupação contínua) e Phyllanthus (Florais de Minas - para a rigidez psíquica). Tomou esta composição por quatro meses. Neste período as dores na coluna quase desapareceram. Ela continuou trabalhadora, mas agora colocando limites e se permitindo descansar e ter prazer.



Pine (*Pinus sylvestris*)

Resumo: para aqueles que nutrem sentimentos de culpa exagerados. Auto-condenação e recriminação, até quando o erro é dos outros. Remorso. Incapazes de se perdoar.

Nome popular: pinheiro.

Coloração: vermelha (feminina) e amarela (masculina).

Floração: maio e junho.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: no sistema floral de Minas existem três essências que atuam sobre o sentimento de culpa:

- a) *Pinus* (*Pinus elliottii* / Pinheiro). Sentimento de culpa de uma maneira geral.
- b) *Aristolochia* (*Aristolochia brasiliensis* / Cipó-mil-homens). Quando o sentimento de culpa tem origem em motivos religiosos, como o pecado. Quando a culpa e o remorso são tão fortes que geram autopunição.
- c) *Cassia* (*Cassia alata* / Fedegoso-de-folhas-largas). Quando a culpa tem origem em atitudes que ferem os valores sociais, culturais e éticos. Vergonha, sentimento de impureza ou que é objeto de condenação e execração por parte das outras pessoas.



Os indivíduos que necessitam de Pine estabelecem para si objetivos e padrões de conduta os mais elevados. E eles dão o melhor de si para alcançá-los. Porém, culpam-se quando não atingem seus propósitos. São pessoas que constantemente sentem-se culpadas, sentem remorsos e arrependimento e se auto-condenam.

Para eles é difícil satisfazerem-se com o que conseguem realizar. Se consideram fracassados e culpados por não terem feito mais. Não se sentem merecedores de nada bom. Acham que não merecem a alegria, prêmios, prazeres e até serem felizes ou serem amados. A vida torna-se dura e triste. Uma frase comum é: "se eu tivesse me empenhado mais tal coisa não teria acontecido". Eles acreditam sempre há algo que poderiam ter feito que mudaria o destino das coisas.

Desculpam-se o tempo todo. Sentem-se desconfortáveis em várias situações, pois é como se estivessem em dívida para com os outros. Podem sentir, também, que estão desagradando ou prejudicando alguém. É comum se culparem pelo erro das outras pessoas.

Pine ajuda estas pessoas a se perdoarem. Promove um renascimento interior no qual a pessoa se vê como alguém digno, capaz de ser feliz e de fazer o bem. Pine ajuda-os a reconhecer que suas responsabilidades frente ao próximo terminam na liberdade que o outro tem de agir segundo seus próprios desígnios.

Caso clínico: mulher, 37 anos, casada. Seu relacionamento com o marido era muito ruim. Não se separava por causa dos filhos. Ela acreditava que com a separação os gastos seriam maiores e não teriam como mantê-los na escola particular. "Este é o futuro deles...". Sentia-se muito culpada por não conseguir oferecer um lar harmônico para os filhos. Achava que ficar e suportar o marido era o mínimo que ela poderia fazer como compensação por ser uma fracassada na vida, não conseguir um bom emprego, não ter estudado e não ter escolhido o marido certo. Na época da entrevista a situação estava tão difícil que ela vinha tendo crises constantes de choro. "Sinto como se estivesse para estourar...". Foi prescrito Pine, Sweet Chestnut (para o desespero) e Holly (para o ódio). Depois de dois meses já não estava desesperada e começou a refletir sobre seu vínculos com os filhos. Percebeu que não tinha força para colocar limites. Relatou vergonha de si e do seu corpo. Tomou Pine, Holly, Centaury (para incapacidade em colocar limites nos outros) e Crab Apple (para a vergonha que sentia de si). Tomou esta composição por mais alguns meses acrescida, posteriormente, da essência Larch (para o sentimento de inferioridade). Neste período voltou a estudar, começou a trabalhar e separou do marido amigavelmente. Relatou que estava se realizando como mulher e como mãe.



Star of Bethlehem (Ornithogalum umbellatum)

Resumo: para aqueles que viveram ou vivem alguma situação traumática de natureza física, mental ou emocional. Para aqueles que necessitam de conforto após algum infortúnio. Para choques e traumas.

Nome popular: estrela-de-Belém.

Coloração: brancas com listas verdes.

Floração: abril, maio e junho.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Tagetes (Tagetes patula / Cravo-de-defunto).

A pessoa que necessita desta essência está com enorme dificuldade em aceitar e enxergar a realidade de alguma situação particularmente dolorosa. Como consequência esta situação se cristaliza em sua mente tornando uma fonte constante de desgaste emocional. A essência de Star of Bethlehem ajuda no dissolver deste núcleo emocional traumático, ao favorecer o entendimento de todo o processo traumático.

A área da vida onde o trauma aconteceu (e as vezes o todo da pessoa) fica estagnado e paralisado. A pessoa se fecha para tudo que tenha qualquer relação com a situação dolorosa. Uma mãe pode recusar-se a viajar só para evitar transitar pela estrada na qual o filho morreu. Este é o sinal de que o luto pela morte do filho não está sendo elaborado, que este processo está estagnado. Paralisado, o sofrimento se perpetua. O resultado são pessoas desvitalizadas, tristes, frustradas e lentas.

Esta essência é particularmente útil nas situações de emergência, nas quais o choque emocional e físico assume uma importância única. É o principal componente do composto floral Rescue.

Crianças e adultos que tiveram partos traumáticos, que foram vítimas de violências físicas e/ou emocional, que perderam entes queridos, que vivenciaram acidentes ou doenças graves, ou seja, que passaram por qualquer choque ou trauma, em qualquer época de suas vidas, podem encontrar nesta essência um confortador para seus traumas. Note-se que o trauma pode permanecer "adormecido" por muitos anos. Quando finalmente manifesta-se pode provocar problemas tanto a nível comportamental / ideativo, quanto a nível físico. Paralisias, perda de memória, mudez, e câncer são alguns dos efeitos físicos que um trauma pode provocar.

Caso clínico: mulher, 54 anos. Há 32 anos conheceu um homem divorciado e contra a vontade da família resolveu morar com ele. O duração do casamento foi o tempo da lua-de-mel. Quando retornaram da viagem o homem a deixou na casa de sua mãe. Ela nunca mais o viu. Depois disso tornou-se uma pessoa amarga, reclusa e infeliz. Sua vida passou a ser somente casa e trabalho. Não teve mais nenhum relacionamento afetivo. Atualmente tem se sentido deprimida e com vontade de chorar. Foi prescrito Star of Bethlehem, Holly (para os sentimentos de raiva e amargura), Cassia (Florais de Minas - para culpa derivada da sua decisão de morar com o homem), Willow (para a amargura) e Agrimony (para a angústia escondida através da vida solitária). Na consulta seguinte relatou que estava pensando o tempo todo no seu passado e também em como sua vida poderia ter sido diferente. A depressão melhorou, mas a vontade de chorar não. Foi acrescentado Honeysuckle (por estar presa ao passado) e Mimulus (para seu medo de enfrentar a vida no presente) à formulação original. Nos seis meses seguintes pode superar seu trauma inicial e reavaliar as consequências do mesmo sobre sua vida. Foi um período de grandes transformações interiores. A depressão e a vontade de chorar

desapareceram. Passou a levar uma vida mais aberta e com mais alegria, amigos e com um vínculo renovado com a família.



Sweet Chestnut (*Castanea sativa*)

Resumo: para os casos extremos de angústia e desespero no qual a pessoa sente que está no limite da resistência. Depressão, tristeza. Não enxerga uma saída para sua situação desesperadora.

Nome popular: castanheiro.

Coloração: verde (feminina) e amarelo (masculina).

Floração: junho, julho e agosto.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: *Heliotropium* (*Heliotropium peruvianum* / *Heliotrópio*).

Para quando o indivíduo pressente que não tem forças para resolver seus conflitos. Ele está no limite de sua resistência. Está desesperado. É um momento extremo na vida da pessoa. Para ele não há esperança e nem futuro. Ele se sente sozinho e isolado de todos. É um sofrimento interior que é agravado pelo fato da alma estar presa em valores, idéias e comportamentos que nada colaboram para a resolução do seu sofrimento. Edward Bach descrevia este sofrimento como se a própria alma da pessoa estivesse sendo destruída.

O momento em que o indivíduo necessita da essência floral Sweet Chestnut é um momento em que a dor está provocando o nascimento de uma nova consciência. Os antigos padrões que vinham governando o indivíduo estão sendo rompidos e o novo ainda não se impôs. Neste momento ele ainda sofre maciçamente a perda e o rompimento. O que sobra é um grande vazio, uma escuridão, a exaustão e uma angústia extrema. Com a nova consciência que emergirá desta situação ele irá vivenciar a libertação do sofrimento e das velhas estruturas mentais. Indivíduos que se dedicaram a vida inteira a uma outra pessoa, que fizeram dela o centro de sua vida e de repente se vêem sem esta pessoa podem vivenciar este sofrimento extremo. Neste caso, o desespero e a sensação de destruição interior irá tomar conta da vida até que a pessoa se liberte dos seus antigos padrões e aprenda a viver de um modo diferente.

O sofrimento em seu limite, o desespero, a falta de saída, de esperança e a solidão interior são o prenúncio de uma nova etapa da vida que é atingida mais facilmente quando tomamos Sweet Chestnut.

Caso clínico: homem, 52 anos, depois de anos trabalhando em uma grande empresa chegou ao cargo de diretor. Exerceu esta função por mais de 10 anos, até que a empresa passou por uma reformulação e ele foi dispensado. Não conseguiu mais um cargo como o anterior. Tentou reorganizar sua vida montando sua própria empresa mas desistiu antes de concretizá-la. Relatou que depois desta desistência seu mundo desabou. Nos últimos três meses antes da consulta sofreu "como nunca imaginou que alguém poderia

sofrer". "Sinto que estou arrebatando por dentro...", "...minha vida está um caos... eu agradeço a mulher que eu tenho...", "...sinto vergonha dos meus filhos...", "...eu choro, pelo menos aprendi isto...". Foi prescrito a seguinte fórmula Sweet Chestnut, Walnut (para o momento de transição), Star of Bethlehem (para o trauma da perda do emprego), Impatiens (para a pressa interior) e Larch (por se sentir fracassado). Depois de um mês já sentia que estava menos desesperado. Mas estava sem rumo profissional. Diz que seus valores se modificaram muito com estes momentos de sofrimento. "Agora as coisas tem pesos diferentes das que tinham". Tomou a mesma formulação acrescida de Wild Oat (para ajuda-lo na busca da auto-realização). Teve alta com mais alguns meses de tratamento. Avaliava que era outra pessoa, "muito mais leve e saudável".



Willow (*Salix vitellina*)

Resumo: para as pessoas profundamente negativas que se sentem injustiçadas. Colocam a culpa nos outros pelos próprios infortúnios. Ressentidas, amargas, invejosas e rancorosas. Autocomiseração. Sentem-se vítimas do destino.

Nome popular: salgueiro.

Coloração: verde.

Floração: maio.

Preparação da essência: método da fervura.

Florais de Minas: Zinnia (*Zinnia elegans* / Moças-e-velhas).

Estas pessoas tem dificuldade em perceber o quanto contribuem para criar as situações de sua vida. Acreditam que sofrem porque são injustiçadas ou porque não tem sorte na vida. São extremamente negativas e amargas. Quando enfrentam algum infortúnio ou adversidade não conseguem ver um lado positivo e também não conseguem aprender com a situação. Sempre encontram algo fora delas que justifique seus infortúnios. Jamais sofrem ou fracassam por sua própria culpa.

São invejosas. Se comparam aos outros e procuram mostrar o quanto a vida é cruel com elas. Acreditam que seus esforços, sua fé e sua luta não são recompensados. As outras pessoas recebem coisas boas "do céu" sem muito esforço. Assim, tudo o que recebem de bom é pouco e é um direito seu. Não conseguem ser gratas. Normalmente esperam e cobram bastante dos outros. Na hora de retribuir tem má vontade, acham sempre difícil ou são ingratas. O mau humor e a negatividade estão constantemente presentes.

Magoam-se com as mínimas coisas e se queixam de tudo. O perdão não existe, nem o esquecimento. Elas guardam os maus sentimentos dentro de si e depois de remoê-los bastante ficam cheias de raiva, mágoa e rancor.

A essência Willow ajuda estas pessoas a reconhecerem suas responsabilidades frente aos eventos de sua vida. Elas aprendem a reconhecer o quanto os maus sentimentos que nutrem ajudam a que eventos negativos aconteçam com elas próprias. Elas se abrem para vida, para o amor, o serviço e os bons pensamentos.

Caso clínico: mulher, 22 anos, estudante. Relatou que era com ela que sempre aconteciam os problemas. Acreditava ser uma azarada. Não tinha namorado. Tinha pouquíssimos amigos. Mostrava rancor das pessoas, principalmente quando suas colegas de escola faziam programas entre elas e ela não era convidada: "mas da próxima vez que for convidada também não vou...". Relatou que sempre que era convidada para sair com elas o lugar não era legal, o dia não era bom e as pessoas que iam não eram as melhores. Ou seja, colocava tanto defeito e ficava com tanta má vontade que nunca era bom nem para ela nem para as colegas. Criticava muito as pessoas. Era egoísta, "ninguém me dá nada de graça e eu vou ficar ajudando os outros... de jeito nenhum." Foi prescrito Willow, Chestnut Bud (para aprender com as experiências), Walnut (para facilitar a sua transformação) e Beech (para a intolerância). Na segunda consulta relatou que estava fazendo esforço para ser agradável, mas que era difícil por causa do seu negativismo (que começou a incomodá-la). Relatou que todo problema ficava bem maior na sua cabeça. Foi prescrito Willow, Chestnut Bud, Walnut, Beech e Crab Apple (para desenvolver um senso de proporção justo). Com pequenas alterações esta foi a formulação que tomou por mais 9 meses. Durante este período pode perceber o quanto era egoísta e desagradável com as pessoas. Aprendeu a ter uma convivência social harmoniosa e com isto seu vínculo com as colegas se transformou. Passou a ter mais amigos e a ser mais amiga.

Essências Florais para a preocupação

excessiva com o bem estar dos outros

Beech; Chicory; Rock Water; Vervain; Vine.

Beech (Fagus sylvatica)

Resumo: para aqueles que são demasiadamente críticos, arrogantes, intolerantes, racistas. Costumam julgar e condenar os outros. Irritam-se facilmente com hábitos, manias e jeito de ser alheios.

Nome popular: faia.

Coloração: vermelha.

Floração: abril e maio.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Mirabilis (Mirabilis jalapa / Bonina).

O perfil de quem necessita desta essência é aquela pessoa cuja crítica, intolerância e arrogância é muito grande. Muitos a consideram "ranzinza", chata, ranheta, petulante,

etc. Aqueles que são mais frágeis sofrem com estas pessoas pois são criticadas e "crucificadas" o tempo todo.

Não buscam as qualidades positivas nas outras pessoas ou situações, mas sim os defeitos. Carecem de humildade e sentem-se superiores. São indivíduos rígidos e tensos que não tentam entender e nem se colocar no lugar do outro. Muitas vezes demonstram um prazer sádico em julgar e condenar.

São pessoas irritadiças que se incomodam com pequenas coisas, como gestos, modo de falar, hábitos, manias, etc. Sua tolerância a estímulos sensoriais (luzes, som, contato físico, dor, etc.) é bem baixa. Na realidade qualquer coisa que fuja daquilo que ele espera e gosta é fonte de irritação (baixa capacidade de resistência a frustração). Muitos são racistas.

Como são arrogantes perdem grandes chances de evoluir e aprender na vida, pois carecem da capacidade de percepção e avaliação dos próprios defeitos. São impacientes quando a situação não está de acordo com sua expectativa.

A essência Beech ajuda-os a resgatar sua capacidade de tolerância e compreensão das dificuldades alheias. Ajuda-os a perceber o lado bom das situações e dos outros. Ajuda-os a restaurar a humildade e assim sua capacidade de aprender e superar seus próprios defeitos.

Caso clínico: homem, 17 anos. Era considerado um chato por seus colegas de sala. Era uma pessoa muito crítica e intolerante. Além de julgar, gostava de divulgar o resultado do seu julgamento. A consequência deste comportamento era que ele ficava sempre sozinho e se quisesse participar de algo era como "enxerido". No grupo onde estava sempre aconteciam brigas, pois ele tinha a habilidade de criar confusão entre as pessoas. Quando falava da opinião dos colegas sobre ele ficava triste, rancoroso e se sentia inferior. Quando falava sobre os colegas se sentia superior, repetindo sempre os defeitos e fraquezas alheias. Era uma pessoa inteligente, com uma mente muito analítica. Tomou Beech, Willow (para o rancor), Larch (para a baixa auto-estima) e Calendula Silvestre (Florais de Minas - para a forma agressiva que ele tinha de falar). Neste mesmo período iniciou psicoterapia. Em três meses começou a entender o porque era tão odiado.

Aprendeu a se colocar no lugar das pessoas que escutavam seus comentários massacrantes. Começaram, também, a aparecer uma série de problemas relacionados a sua infância. A formulação passou a contar com Beech, Willow, Larch, Calendula Silvestre, Star of Bethlehem (para os traumas infantis) e Althaea (Florais de Minas - por se sentir rejeitado por todos). Após seis meses de tratamento seu vínculo com as pessoas tornou-se bastante positivo. Deixou de ser o chato e conquistou amigos de verdade. Neste momento deixou de tomar Beech. Seu tratamento continuou, mas por outros motivos que não o excesso de crítica e intolerância.



Chicory (*Chicorium intybus*)

Resumo: para aquelas pessoas que estão sempre controlando os outros. São possessivas, egoístas e manipuladoras. Facilmente magoáveis, cobram constantemente atenção. Auto-piedade. Amor interessado. Carência afetiva.

Nome popular: chicória.

Coloração: azul.

Floração: julho a setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Chicorium (Chicorium intybus / Chicória).

As pessoas que necessitam de Chicory são carentes afetivas e possuem muito medo de serem rejeitadas ou deixadas de lado. Por isto dão amor, mas cobram, exigem, controlam. Elas podem dizer: "eu faço tudo por você e você não faz isto por mim?".

Elas interferem na vida alheia "só para ajudar". Organizam, criticam, mandam e cuidam dos outros e assim se consideram na condição de cobrar fidelidade, amor, obediência e dedicação daqueles a quem muitas vezes sufocam com seu amor egoísta. Facilmente ficam magoados, tristes, choram, e sentem-se desprezados. Nestas horas reclamam de ingratidão e mostram uma grande auto-piedade. São ciumentas e possessivas.

Quando crianças são birrentas e querem ser mimadas. Adultos e crianças podem chegar a simular doenças com a única função de terem as pessoas à sua volta. Usam e abusam da chantagem emocional. Ótimo para as mães possessivas que tem dificuldade em permitir que seus filhos cresçam e sigam sua própria vida.

Chicory ajuda estas pessoas a elevarem seu amor e dedicação a categoria do amor e do serviço desinteressado.

Caso clínico: menina, 5 anos. Era muito ciumenta. Quando alguma visita chegava em casa ela ficava chamando a atenção do pai e da mãe. Da última vez que a avó ficou hospedada na sua casa ela ficou o tempo todo de mau-humor e não quis ir à escola. A mãe se preocupava pela filha "ficar realmente com ódio" e muito triste. Foi prescrito Chicory, Holly (para seu ódio) e Millefolium (Florais de Minas - para facilitar a transformação). Depois de um mês já apresentava sensíveis melhoras. Foi mantida a prescrição por mais três meses, quando teve alta. O ciúmes excessivo desapareceu, seu humor melhorou e também seu relacionamento com pai e mãe.

Rock Water

Resumo: para aqueles que são extremamente exigentes consigo mesmo e desejam ser um exemplo. Rigidez moral e negação de suas necessidades. Se auto-impõem férrea disciplina com a finalidade de atingir altos ideais. Auto-repressão e auto-martírio.

Nome popular: água de fonte.

Origem: fonte de propriedades curativas.

Coleta: junho e julho.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Phyllanthus (Phyllanthus niruri / Quebra-pedra).

Nem todas as essências tem sua origem em flores. Esta é uma delas (a outra é Chestnut Bud). Esta essência é feita a partir de água colhida de uma fonte reconhecida por seus poderes curativos e que se localiza em área onde não há poluição.

Rock Water é recomendado para aquelas pessoas que buscam altos ideais em suas vidas e que em nome destes ideais perdem sua flexibilidade e liberdade interior. Neste caso está o vegetariano radical que se impõem enormes restrições alimentares em nome de um ideal de saúde. Está também o religioso que se impõem um comportamento demasiado rígido. Está o pai de família que, desejoso de ser um exemplo perfeito para os filhos, adota uma postura excessivamente conservadora e tradicionalista. E outros tantos que, em nome de nobres ideais, acabam perdendo sua capacidade de adaptação e sua liberdade de ação. Eles deixam de governar suas vidas e passam a ser governados pelos ideais e teorias que aceitaram como sendo a verdade e o certo.

Eles se ligam a nobres e altos ideais, o que os faz sentir pequenos frente aos mesmos. Somente através da disciplina rígida e da máxima exigência eles sentem que poderão se aproximar destes ideais. Muitas vezes chegam ao ponto de martirizarem-se fisicamente, como no caso dos faquires. O mais comum é o martírio psíquico que se origina da disciplina excessiva a que se submetem. Nestas condições o prazer e o lazer são vistos, muitas vezes, como perda de tempo. Eles perseguem a auto-perfeição e querem servir de exemplo para a sociedade.

São pessoas que possuem um rígido código de valores e regras morais. São sistemáticos, metódicos, perfeccionistas e sóbrios. Eles acreditam profundamente nos valores morais, éticos, religiosos e políticos que professam e se fecham para novas experiências e questionamentos. Seus pensamentos e sentimentos ficam enrijecidos e assim eles se afastam da possibilidade de aprendizagem e evolução constante.

Esta rigidez psíquica quase sempre provoca uma rigidez na musculatura corporal e uma tensão que se reflete no sistema circulatório. Problemas advindos deste processo podem ter sua resolução ajudada por esta essência.

Enquanto o tipo Vine busca dominar as outras pessoas. O tipo Rock Water busca se dominar.

A essência Rock Water ajuda estas pessoas a retomarem sua liberdade interior e a flexibilidade de adaptação ao mundo. Podem aprender a ser um pouco mais indulgente consigo mesmo e assim buscar seus ideais de forma mais suave.

Caso clínico: mulher, 34 anos, veio consultar devido as constantes crises oriundas de pedras nos rins. Era uma pessoa bastante rígida consigo mesmo. Participava de uma sociedade mística que exigia tempo e dedicação para a evolução pessoal. Devido a esta participação tinha muitos problemas com o esposo que exigia mais a sua presença nos momentos que ele tinha livre do trabalho. Optava por ir às suas reuniões místicas alegando ter um compromisso com seu desenvolvimento espiritual, mas ia dividida. Sentia culpa por deixar o marido justo nos momentos em que poderiam ficar juntos. Foi prescrito Rock Water, Pine (para a culpa), Lilium (Floral de Minas - por se sentir dividida entre seu papel dentro e fora do lar) e o composto Rio das Pedras



(desenvolvido pelo autor - para cristalizações mentais, estas podem refletir no físico inclusive sob a forma de pedras nos rins). Depois de 8 meses de tratamento não havia tido mais nenhuma crise renal. Tornou-se uma pessoa menos rígida consigo. Conseguiu estabelecer um equilíbrio entre seu lado esposa e as necessidades do desenvolvimento espiritual. Ela avaliava que o mais importante foi que estava mais satisfeita com a vida e com as pessoas que a rodeavam. A culpa não mais a incomodava.

Vervain (*Verbena officinalis*)

Resumo: para aqueles indivíduos que se entregam de modo extremado a uma causa ou idéia. Fanáticos, não toleram as injustiças. Tensos, muito ansiosos e estressados. Entusiasmo excessivo.

Nome popular: verbena ou camaradinha.

Coloração: lilás.

Floração: julho a setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Vervano (*Stachytarpheta dichotoma* / Gervão).

O indivíduo que necessita de Vervain é um sujeito idealista, impulsivo, impaciente, com muita força de vontade e energia interior. São pessoas capazes de realizar altos sacrifícios em nome de uma boa causa. E sempre encontram esta boa causa. Eles ficam profundamente entusiasmados com um ideal e realizam enormes esforços para levá-lo adiante.

Um paciente se descreve: "quando a professora pedia para eu olhar a classe eu me sentia como um xerife e não deixava uma única coisa passar sem que eu percebesse e anotasse. Eu era odiado...". Estas pessoas são assim, se esforçam até o último grau, e seus esforços são fontes de tensão para eles e para quem os rodeiam. Quando defendem uma causa tentam a todo custo conquistar apoiadores. Falam sem parar e expõem mil argumentos sem deixar espaço para o outro argumentar. Se contrariados ficam profundamente irritados e nervosos.

São pessoas trabalhadoras que raras vezes se permitem um descanso, pois "a causa me chama". Estão sempre pensando no que tem que ser feito. Eles utilizam demais a mente. Por serem ansiosas não conseguem relaxar a mente e o corpo. Estão sempre tensos e estressados e com isto são vítimas de dores de cabeça e tensão pelo corpo. Quando crianças são bastante agitadas e muito ativas. Esta é uma das essências recomendadas para crianças hiperativas.

Alguns ficam fanáticos, outros viram mártires. Muitos revelam uma ânsia e um desejo enorme de punição e agressão quando são frustrados. Não aceitam a injustiça. Quando participam de uma situação onde consideram que há uma injustiça sentem-se impelidos a tomar partido.

A essência floral Vervain ajuda estes indivíduos a agir com mais equilíbrio e serenidade. Paz na mente e harmonia no ambiente passam ser tão importante quanto desenvolver um bom trabalho em prol de uma causa boa.

Caso clínico: menino, 9 anos. Costumava dormir apenas quatro horas por noite. Durante o dia não parava nem um minuto. Na hora de falar não conseguia se expressar tamanha a sua ansiedade. Levava muitos tombos. Estava sempre correndo atrás dos pais exigindo atenção. Quando não conseguia fazia birra. Na escola já havia repetido de ano duas vezes. Não conseguia prestar atenção e ficar quieto na sala de aula. Não era uma criança agressiva e nem mal educada. Tomou a seguinte formulação: Vervain, Clematis (para reforçar sua atenção), Chicory (para a cobrança de atenção), Impatiens (para a impaciência) e Guttagnello (Florais de Minas - para ajuda-lo no sono). A resposta da criança foi rápida, em poucos dias a mãe já estava notando diferença significativa. No final do tratamento a criança já não era ansiosa e agitada. Era uma criança normal.

Vine (Vitis vinifera)

Resumo: para os autoritários, ambiciosos, inflexíveis, tirânicos e insensíveis. Buscam excessivamente o poder. As vezes são sádicos e cruéis. Para aqueles que procuram impor suas vontades sobre os outros. Personalidades muito fortes.

Nome popular: videira.

Coloração: verde.

Floração: varia de acordo com o local, normalmente em maio.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Thumbergia (Thumbergia alata / Carólia).

As pessoas que necessitam de Vine possuem uma personalidade forte. São líderes natos, pois possuem grande força de vontade, sede de poder e habilidade para resolver as situações mais difíceis. São seguros e confiantes. Porém, tendem a querer controlar tudo, pois desconsideram a capacidade alheia. São centralizadores e assim assumem uma enorme carga de responsabilidades.

Toda esta capacidade é usada de modo egoísta. Eles buscam a dominação e a imposição de suas vontades. São autoritários, exigentes, insensíveis e não toleram desafio à sua autoridade. Por vezes são cruéis e sádicos.

Não levam em consideração a opinião alheia, pois acreditam estar sempre certos. Não discutem, impõem. São inflexíveis, rígidos e se consideram superiores. São indivíduos tirânicos que não conseguem ser amorosos ou compreensivos. Muitas pessoas que sofrem com doenças como hipertensão, tensão muscular, impotência sexual e dores na coluna podem necessitar desta essência.

Para atingir seus ambiciosos objetivos não poupam esforços, passam por cima de quem precisar, manipulam, tratam mal, são duros e arrogantes com os outros. Mas quando lhes interessa podem se mostrar mais suaves e respeitadores.

A essência Vine ajuda estas pessoas a respeitarem a liberdade de ação dos outros. Aprendem a descentralizar seu poder e a usar a sua capacidade de liderança com respeito e benevolência. Eles aprendem a unir humildade com força de vontade e capacidade de realização.

Caso clínico: mulher, 41 anos, solteira. Seu apelido no trabalho era "meu comandante". Ela era extremamente dedicada a sua vida profissional. Rapidamente foi promovida de cargo, sendo que passou a ser gerente de uma área da empresa. Ela era inflexível com seus subordinados: "comigo não tem duas vezes, no primeiro erro eu já mando embora...". Fumava dois maços de cigarro por dia, sofria de hipertensão e tinha muitas dores de cabeça. Detestava os finais de semana, pois costumava ficar em casa com a mãe. Reclamava que era uma pessoa angustiada e sozinha. Sua vida amorosa era praticamente nula pois só havia tido um namorado. Seu desejo era mudar um pouco "este meu gênio terrível". Foi prescrito Vine, Agrimony (para a angústia), Chestnut Bud (para aprender com as lições passadas) e Beech (para a intolerância e crítica). Logo nos primeiros dias começou a notar que estava "com uma estranha mania de pensar em justiça". Quando maltratava alguém ficava culpada por saber que não tinha sido justa. Falou sobre suas inseguranças e medos. A nova formulação foi Vine, Chestnut Bud, Beech, Pine (para a culpa) e Mimulus (para o medo de viver a vida). Com pequenas alterações esta foi a formulação básica que ela tomou até a alta. Apresentou uma notável melhora na sua convivência pessoal, tanto em casa quanto no trabalho. As dores de cabeça e a hipertensão acabaram e o fumo foi diminuído. Estava com um novo círculo de amizades, com quem saía e se divertia.

Essências Florais para a solidão.

Heather; Impatiens; Water Violet

Nesta página você também encontra o composto floral Rescue.

Heather (*Calluna vulgaris*)

Resumo: para aquelas pessoas carentes que querem atrair a atenção das pessoas para si e seus problemas. São egoístas e egocêntricas. Falam o tempo todo de si e monopolizam a conversação. Odeiam a solidão. Estão totalmente envolvidas com seus problemas.

Nome popular: urze.

Coloração: malva.

Floração: julho a setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Helianthus (*Helianthus annuus* / Girassol).

Todos nós, em algum momento da vida, passamos por uma fase Heather. Nesta fase queremos alguém que nos escute falar dos nossos problemas, das nossas ansiedades, dúvidas e realizações. Queremos atenção e afeição. Estamos profundamente carentes. O outro deve ser paciente para escutar nosso desabafo. Neste momento só estamos preocupados conosco, não nos preocupamos em dar espaço para o outro se colocar. Estamos absorvidos demais pelos nossos problemas para podermos dialogar, é monólogo que queremos. Nos sentimos sozinhos e ansiamos por companhia.

Algumas pessoas não passam por fases assim, elas são assim. Procuram público para escutar a sua verborragia, monopolizam a conversação, cansam os ouvintes com suas falas intermináveis, onde um assunto se acopla no outro e nunca termina. Geralmente falam rapidamente de tal forma que não dá espaço para que outro se coloque. As pessoas tendem a se esquivar, a saírem de perto. Mas eles são pegajosos e não deixam os outros se afastarem. Tentam manter o monólogo a qualquer custo, mesmo que tenha que segurar o braço do ouvinte. Sempre dizem "eu fiz isso", "eu estava em tal lugar", "eu sou capaz de", eu, eu, eu. Dramatizam e exageram as emoções.

São carentes e necessitam de atenção. Como são um incômodo, quem está perto quer ir embora. As pessoas de tipo Centaury, que tem dificuldade em se defenderem, é quem, muitas vezes, ficam agüentando-os. Odeiam a solidão. São egoístas e egocêntricos.

A essência Heather ajuda-os a desenvolver uma verdadeira empatia e preocupação pelos outros, de tal forma que diminua seu egoísmo e o egocentrismo.

Caso clínico: homem, 30 anos, advogado. Quando encontrava alguém, não importava quem, começava a falar de si, de seus problemas, dúvidas, projetos e causas jurídicas. Num primeiro encontro as pessoas até que gostavam, achavam-no aberto e falador. A partir do segundo encontro começavam a se cansar e se distanciavam. Ele acabava ficando sozinho. Tinha dúvidas se era um chato. Demonstrava uma auto-estima diminuída. Durante a sessão falou o tempo todo e não deixou espaço para uma outra intervenção que não a sua. Foi prescrito Heather e Larch (para a baixa auto-estima). Nos primeiros dias começou diminuir a compulsão em falar. Com o tempo as pessoas começaram a notar que ele havia mudado e passaram a desfrutar de sua companhia. Depois de três meses teve alta.

Impatiens (Impatiens glandulifera)

Resumo: para aqueles indivíduos impacientes, irritados, inquietos, intolerantes, tensos e nervosos. Para a insônia, hipertensão, tensão física e estresses quando associados a este quadro. Para aqueles que falam, comem, andam e se movimentam rapidamente.

Nome popular: beijo.

Coloração: lilás.

Floração: julho, agosto e setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Impatiens (Impatiens balsamina / Beijo).

Para aquelas pessoas onde tudo acontece rápido. Elas são rápidas para pensar, para andar, para falar, para se irritarem, para perder a paciência. Tomam decisões precipitadamente e esperam resultados rápidos.

Geralmente são pessoas tensas e nervosas, pois não conseguem caminhar no ritmo dos outros. Gostam de trabalhar sozinhas para não sofrerem com a lerdeza alheia. Estão sempre estressadas. Em consequência é comum terem problemas digestivos e também musculares (cãibras, torções, dores, etc.). Devido a sua natureza rápida e impetuosa são pessoas propensas a sofrerem acidentes.

A essência Impatiens é um ótimo ansiolítico. Atua também sobre a insônia e a hipertensão ao desacelerar estes indivíduos. São altamente irritáveis, intolerantes e inquietos, demonstram facilmente sua contrariedade e raiva com a situação que não lhes agrada.

Eles tem uma grande dificuldade em "perdoar" os outros por não serem tão rápidos e hábeis quanto eles gostariam. Mas, o sofrimento maior é de quem não sabe perdoar. Eles sofrem porque estão constantemente frustrados e tensos pelas situações não ocorrerem exatamente na velocidade que gostariam. A essência floral Impatiens ajuda-os a serem mais tolerantes, mais gentis e compreensivos. Desta forma poderão readquirir a tranquilidade perdida.

Caso clínico: mulher, 33 anos, enfermeira. Relatou que enfrentava inúmeros problemas no trabalho porque é muito estressada. Estava sempre agitada, procurando fazer "mais do que o melhor". Os problemas de relacionamentos surgiam a todo momento pois estava sempre irritada e nervosa com as colegas. Dizia que elas eram muito devagar e não tinham dinamismo para resolver os problemas. "Sou uma pessoa elétrica, como rápido, ando rápido, não tenho paciência para sentar em frente a uma televisão, estou sempre apressando meus filhos e meu marido. À noite estou um caco, mas demoro muito para dormir." Foi prescrito Impatiens, Vervain (para o esforço excessivo no trabalho), Beech (para o alto nível de crítica). Na segunda consulta estava um pouco mais tranqüila e menos estressada. Relatou um sentimento de culpa "que parece estar ficando mais forte". Repetiu-se a primeira formulação acrescentando Pine (para o sentimento de culpa) e Agrimony (para a angústia que vinha junto da culpa que ela procurava sufocar em seu interior). Depois de nove meses de tratamento a paciente teve alta com os problemas iniciais superados e uma nova qualidade de vida.

Water Violet (*Hottonia palustris*)

Resumo: para os indivíduos reservados, contidos, solitários, orgulhosos, com sentimentos de superioridade. Independentes, não interferem na vida alheia. São elitistas, desprezam os outros. Frieza emocional e grande auto-valorização.

Nome popular: violeta d'água.

Coloração: lilás claro.

Floração: maio e junho.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: *Tropaeolum* (*Tropaeolum majus* / Capuchinha).

As pessoas que necessitam de Water Violet perderam sua humildade no isolamento a que se impuseram. Estão dominadas por sentimentos como arrogância, superioridade, desprezo, desdém, etc. Estes sentimentos refletem seu sofrimento interior que se origina do fato de não conseguirem se doar, se entregar e compartilhar com os outros.

Prezam tanto sua independência que normalmente se mostram indiferentes ao que acontece aos outros. Desta forma mantém uma distância salutar das outras pessoas. Poucos conseguem furar este bloqueio e serem seus amigos íntimos. Elas não se sentem

atraídas para terem um bom vínculo social. Pelo contrário, as relações sociais e afetivas podem ser encaradas como risco de perda de liberdade.

São solitárias, reservadas e não gostam de ser o centro das atenções. Geralmente são pessoas talentosas e seguras que desempenham bem suas atividades profissionais. Isto é motivo de orgulho e deleite interior. Se estão consigo mesmas elas estão felizes e tranquilas. Elas seguem o seu caminho, não interferindo no caminho dos outros e sem admitir que interfiram no seu caminho. Sendo assim, não é de estranhar que muitas façam a opção por uma vida mais isolada, seja como intelectual, cientista, ou monge.

Estas pessoas se sentem superiores e são orgulhosos, mas evitam comunicar seus sentimentos interiores. É por isto que são reservados e contidos. Esta atitude se revela no desprezo e no desdém com que se vinculam aos outros. A vida alheia não é problema meu, diria o tipo Water Violet.

Estas pessoas precisam aprender a conjugar sabedoria e humildade. Precisam aprender a retomar o prazer em compartilhar, em conviver e trocar com o próximo. Elas precisam reaprender a ter alegria e prazer em fazer parte da vida humana.

Caso clínico: homem, 25 anos, arquiteto. Escolheu esta profissão porque adorava cultura e artes. Estava insatisfeito com o seu emprego pois não havia espaço para ele criar e projetar. Seu lado artístico estava abafado e isto o deixava deprimido e desiludido. Tinha profundas dúvidas sobre qual rumo dar à sua vida. Era uma pessoa reservada, discreta e solitária. Passava suas noites a pintar quadros e a desenhar. Revelou sentimento de superioridade e desprezo pelas pessoas que ficam preocupadas com coisas fúteis e menos nobres do que a arte. Nutria profundo orgulho em ser um artista. Foi prescrito Water Violet, Gentian (para o desânimo frente aos obstáculos para se afirmar profissionalmente) e Wild Oat (para ajudá-lo a dar um rumo na vida). Na segunda consulta ele relatou que estava menos insatisfeito no emprego, pois avaliava que "tenho que começar por baixo". Começou a procurar outras atividades para desenvolver paralelamente ao seu trabalho. Mas ainda não sabia bem o que. Revelou medo de não conseguir se afirmar como artista. Foi prescrito Wild Oat, Water Violet, Gentian e Mimulus (para os medos de enfrentar várias situações da vida). Depois de 6 meses teve alta. Aprendeu a conciliar sua necessidade financeira com seu dom artístico. Estava satisfeito no seu emprego e com perspectivas de promoção. A pintura de quadros que era uma fuga, virou uma forma de se inserir socialmente: aceitou ser um pintor profissional. Pessoalmente se tornou mais aberto, mais afetivo e mais amigo.

---

## Composto Floral

Rescue (Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Clematis, Star of Bethlehem).

Resumo: composto floral desenvolvido para ajudar as pessoas nas situações de emergência e para os primeiros socorros. Utilizado quando a pessoa vai enfrentar ou está enfrentando situações de grande tensão física, psíquica ou emocional.

Rescue é um composto floral desenvolvido pelo Dr. Bach para as situações de emergência e para os primeiros socorros. Serve quando a pessoa está passando ou está na iminência de passar por uma situação de forte tensão física, psíquica ou emocional. Deve ser tomado após um acidente, antes de ir ao dentista ou fazer uma prova de final de curso, após a perda de um ente querido, etc. Também serve para aquelas pessoas que estão submetidos a situações estressantes continuas (ex: pessoas que trabalham dentro dos distritos policiais sob o risco constante de motins). Em todos estes casos o composto Rescue ajuda a superar o problema de forma mais positiva. Muitos o consideram como "o confortador".

É constituído por cinco essências:

Star of Bethlehem: para as situações traumáticas.

Rock Rose: para o pânico e o desespero.

Impatiens: alívio da tensão mental extrema.

Cherry Plum: para aumentar o nível de controle sobre suas atitudes.

Clematis: para aumentar a consciência da pessoa, abalada pela situação crítica.

Por ser tomado em momentos de crise, este composto é utilizado comumente em altas dosagens. Uma pessoa em estado de choque pode tomá-lo aos goles diluído em água até a melhora de sua situação. Em caso de profunda tensão psíquica pode-se tomar quatro gotas de cinco em cinco minutos até a estabilização do quadro. Quando o quadro está estabilizado pode-se ir diminuindo a dosagem até que chegue as quatro gotas quatro vezes ao dia.

Obs: o uso do Rescue não substitui a busca de socorro médico de urgência.

Florais de Minas: no sistema floral de Minas existem dois compostos florais que fazem o mesmo papel do Rescue. No caso do Buquê de 9 flores é ampliado o número de essências componentes.

Buquê de 5 flores (Impatiens, Psidium, Bipinatus, Rosmarinus e Tagetes).

Buquê de 9 flores (Impatiens, Sambucus, Bipinatus, Rosmarinus, Tagetes, Arnica Campestre, Aleluia, Origanum, Artemísia.).

Caso clínico: menino, 9 anos, entrou correndo na casa do vizinho atrás de uma bola de futebol. O pastor alemão do vizinho o atacou, mas para sua sorte o dono viu o ataque e não deixou com que o cão desse mais que uma pequena mordida. A criança ficou em estado de choque. Imediatamente foi dado Rescue para ela. O mesmo foi diluído na água e dado aos goles para a criança. Em pouco tempo estava recuperada e brincava como se nada tivesse acontecido. Por precaução tomou o composto floral por mais 10 dias.

## Essências Florais para os que sentem medo

Aspen; Cherry Plum; Mimulus; Red Chestnut; Rock Rose.

Aspen (Populus Tremula)

Resumo: para os medos vagos ou indefinidos, como medo de fantasmas, espíritos e maus presságios. Medos do desconhecido e de fenômenos paranormais. Apreensão.

Nome popular: choupo.

Coloração: verde e cinza.

Floração: março e abril.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Passiflora (Passiflora edulis / Maracujá).

Os indivíduos que necessitam de Aspen sofrem por terem uma forte ansiedade inconsciente que inunda suas mentes com pensamentos e imagens que eles tem dificuldade de entender ou identificar. Desta tensão mental tem origem os maus-presságios e os medos do desconhecido, de fantasmas, de espíritos, medos de crendices, etc.

São pessoas altamente influenciáveis e com pouca confiança em si. Ficam apreensivos com a possibilidade de ocorrerem fenômenos paranormais, com a opinião de "bruxos" sobre o futuro, etc. A maior parte tem histórias incríveis de fenômenos paranormais ou esotéricos que presenciaram. Sentem-se profundamente atraídas por ocultismo, esoterismo e paranormalidade. Algumas, inclusive, tornam-se estudiosos destes temas.

Podem ocorrer ataques súbitos de ansiedade ou grande apreensão porque imaginam que algum mal iminente está para acontecer ou porque sentem medo de serem perseguidos ou castigados. Na maioria das vezes o medo está relacionado à idéias de morte ou religião. A pessoa pode descrever este medo como um "medo de dar calafrios" ou como um "terror de suar frio". Durante o sono é comum acontecer pesadelos.

Muitos dos que necessitam de Aspen tem dificuldade em falar de seus medos com receio de serem considerados ridículos. Eles sabem que não conseguirão explicar o porque destes medos.

A essência Aspen ajuda-os a desenvolver os conceitos de determinação, coragem e fé tão necessários para superar este problema. Estas qualidades permitem com que a pessoa confronte seus medos e derrote-os. Pois onde o medo chega, se a fé o recebe, ele desaparece.

O medo Aspen se diferencia do medo Mimulus pois este é um medo de origem conhecida: medo de elevador, de acidente, de ser mordido por um cachorro, etc. No medo Aspen a origem é desconhecida: medo de maus-presságios, apreensões sem motivos, medo que um fantasma venha roubar seu corpo, etc.



Caso clínico: menina, 10 anos, começou a ter medo do E. T. de Varginha aparecer enquanto dormia e aproveitar este momento para levá-la embora para o mundo dele. Era uma criança insegura que estava sempre perguntando para a mãe o que fazer. Foi prescrito Aspen e Cerato (para a falta de confiança no seu julgamento). Com três meses de uso da fórmula acabou o medo e ela se mostrava mais segura. Este fato foi comentado, inclusive, pelas suas professoras na reunião com os pais.

Cherry Plum (*Prunus cerasifera*)

Resumo: para aqueles que sentem-se perto de um colapso nervoso. Medo de perder o controle e agredir a si mesmo ou aos entes queridos. Desespero. Medo de ficar "louco" ou "explodir". Súbitas explosões emocionais.

Nome popular: cerejeira.

Coloração: branca.

Floração: fevereiro a abril.

Preparação da essência: método de fervura.

Floral de Minas: *Psidium* (*Psidium virescens* / Gabirobeira).

Cherry Plum ajuda aqueles que temem perder o controle sobre seus atos e atitudes. Eles temem pelo que possa vir a acontecer se isto se concretizar. Uma pessoa em desespero, que perde o controle sobre si, é capaz de se matar ou de matar alguém. Eles sabem disto e pressentem que o limite de resistência de sua mente está próximo. Normalmente esta situação acontece quando a pessoa está desesperada, deprimida ou passando por situação de muito sofrimento. Uma paciente relata que "depois que meu filho morreu, nas horas que a tristeza vem mais forte, eu penso que a única solução é me matar para acabar com essa dor. Eu tenho medo de acabar fazendo isto...".

Alguns pacientes podem se definir como uma bomba ambulante, relatam que estão quase perdendo a cabeça ou que sentem que vão ficar loucos. Todos estes termos demonstram que eles temem sofrer um colapso nervoso. Eles temem mais ainda as consequências que este fato pode gerar: loucura, suicídio, agressão a entes queridos ou pessoas que são próximas e várias outras coisas terríveis.

Estas pessoa também estão sujeitas a explosões emocionais, pois seu nível de tensão interior está muito elevado. Crianças que fazem birra são particularmente auxiliadas por esta essência. Para a enurese noturna também é indicada esta essência.

A essência floral Cherry Plum ajuda a pessoa a enfrentar as situações mais adversas da vida com coragem e força interior. O indivíduo aprende a superar estes momentos terríveis com consciência e serenidade.

A essência Cherry Plum combate medos interiores (ex: medo da loucura, medo de agredir alguém), no caso da essência Rock Rose os medos extremos, pânico, estão projetados no exterior (ex: medo terrível de elevador ou que um assassino venha lhe matar).

Caso clínico: mulher, 33 anos, acordava de manhã sentindo-se profundamente angustiada, deprimida, com vontade de chorar e ânsia de vômito. Não conseguia preparar o café da manhã de sua filha e ficava deitada até as 11 horas. Os dias passavam arrastados e a cada dia sua esperança de melhorar diminuía. Não tinha paciência de assistir televisão, não se alimentava direito com medo de vomitar e fazia todo o serviço de casa mal feito. Nos momentos em que esta angústia era mais forte ela pensava em suicídio. Além da terapia floral ela fez psicoterapia. Foi prescrito Cherry Plum, Mustard (para a depressão sem motivo aparente), Rescue Remedy (como apoio inicial ao tratamento) e Gorse (para ajudá-la a recuperar a esperança na melhora). Em dois meses já estava mais animada, havia voltado a ser uma boa dona de casa e a cuidar a contento da filha. Como não havia mais a sintomatologia característica de Cherry Plum o mesmo foi retirado e nova formulação foi prescrita. Depois de mais alguns meses ela teve alta do tratamento floral.

Mimulus (*Mimulus guttatus*)

Resumo: para aqueles que sentem medos cuja origem é conhecida: medo de viajar, de morrer, de ser assaltado, de se ferir, de dirigir, etc. Tímido, reservado, inibido.

Nome popular: mimulus.

Coloração: amarela.

Floração: julho a agosto.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Mimosa (*Mimosa pudica* / Sensitiva).

Os indivíduos que necessitam de Mimulus são hipersensíveis aos estímulos externos. Se vêem como frágeis e não tem confiança na sua capacidade de enfrentar inúmeros eventos rotineiros da vida. Vivem com vários e pequenos medos. Se retraem da vida, tornam-se tímidos, reservados, introvertidos e nervosos.

Sofrem com medo de coisas cotidianas como medo de dirigir, de sentir dor, da solidão, de ser assaltado, de viajar, etc.

Este medo constante os faz restringir sua liberdade. Se estão convalescentes de uma doença tomam muito mais cuidado que o necessário pois tem medo de uma recaída. Se estão num emprego temem tomar certas atitudes com medo de serem punidos ou humilhados. Assim, tendem a ocultar seus medos e ansiedades. Sentem muito desconforto quando estão em evidência, podendo gaguejar ou se confundir na hora de se expressar.

Esta foi uma das primeiras essências que Bach descobriu. Eis como ele descrevia esta essência: "Você é daqueles que tem medo; medo das pessoas ou das circunstâncias.... assim sua vida é despojada de alegria pelo medo; medo daquelas coisas que nunca acontecem; medo daquelas pessoas que na verdade não tem nenhum poder sobre você; medo do amanhã e do que ele possa trazer; medo de adoecer ou de perder os amigos; medo de uma centena de coisas?

Você quer construir uma base para sua liberdade, mas não tem coragem de romper seus laços? ... Mimulus ... o tornará livre para amar sua vida ..." ( tradução do texto Free Thyself citado no livro Padrões de Energia Vital de Julian Bernard, Ed. Aquariana).

Mimulus ajuda o indivíduo a se ver livre de seus medos e ansiedades de origem conhecida. Ajuda-o a recuperar a liberdade de ação, a auto-confiança, a segurança e a coragem.

Obs: Mimulus é a essência recomendada quando o medo é de origem conhecida. Quando o medo for devido a uma apreensão, presságios ou ansiedade sem origem conhecida a essência recomendada é Aspen. Quando o medo evolui para pânico ou terror a essência é Rock Rose.

Caso clínico: menino, 12 anos, estudante. Os pais avaliavam o filho como muito retraído e tímido. Achavam que isto poderia atrapalhá-lo na vida. O menino se descreveu como alguém tímido e com poucos amigos. Não gostava de sair e de passear. No decorrer da entrevista foi ficando claro que ele não se sentia seguro fora de casa. Possuía uma série de pequenos medos, tais como: receio de enfrentar qualquer situação sozinho, medo de ser assaltado, medo de ser desprezado, medo que as pessoas não gostassem dele, medo de fracassar e alguns outros mais. Cobrava muita atenção dos pais e muitas vezes fazia chantagem emocional com eles. O medo e a frustração de enfrentar o mundo fora de casa era compensado com muitas exigências dentro de casa. Os pais foram orientados sobre a melhor maneira de lidar com ele para colaborar com o tratamento. Para o filho foi prescrito Mimulus, Larch (para a insegurança e imaturidade) e Chicory (para a cobrança que ele tinha com os pais). Depois de um mês o menino já estava ensaiando suas primeiras atividades independentes. Passou por algumas situações desagradáveis (mas normais para a idade) que quase o fizeram voltar ao padrão antigo. Foi prescrito Gentian (para ajudá-lo a perseverar) mais a primeira formulação. Depois de 9 meses o menino já havia superado todas as suas dificuldades iniciais.

Red Chestnut (Aesculus carnea)

Resumo: para aqueles que são ansiosos, apreensivos e temerosos com o que de ruim possa acontecer com seus entes queridos. Superproteção, preocupação excessiva, opressão. Vínculo interior excessivo e patológico com outra pessoa (vínculo simbiótico).

Nome popular: castanheira vermelha.

Coloração: vermelha.

Floração: maio e junho.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Trimeria (Baccharis trimeria / Carqueja).

Para aquela pessoa super-preocupada e super-ansiosa que sofre profundamente todas as vezes que seus entes queridos estão tendo experiências de vida das quais não podem protegê-los. Um bom exemplo é a mãe preocupadíssima esperando seus filhos chegarem em casa. Enquanto eles não chegam ela fica acordada e com o pensamento nas coisas negativas que podem acontecer. Ela pode suar frio, o coração bater mais forte, ficar angustiada. Se pudesse, estaria junto só para protegê-los. Neste caso, o desejo positivo

de cuidar e amparar ficou exagerado e deturpado. A mãe passa a sufocar os filhos cada vez que eles vão caminhar sozinhos. Sua preocupação é tão grande que eles facilmente se transformam em pessoas inseguras e medrosas. O medo e a insegurança que originalmente era da mãe acaba influenciando e "contaminando" os filhos.

Para aquele que necessita de Red Chestnut é difícil conviver em paz com a liberdade daqueles de quem gosta. Eles não são nem egoístas e nem possessivos, eles possuem é um desejo compulsivo de proteção e um medo obsessivo de que algo negativo aconteça. Seu erro básico está em não ter confiança na capacidade de cada um se defender frente aos obstáculos da vida. E também em alimentarem uma grande desconfiança do mundo exterior e assim não conseguirem emanar vibrações de paz e tranquilidade.

Toda pessoa que tende a superproteger alguém, que se preocupa em excesso com o bem estar do outro, que sofre e fica muito ansiosa com os obstáculos de vida que o outro tem que enfrentar, necessita da essência Red Chestnut.

Algumas vezes encontramos casos em que o vínculo afetivo entre duas pessoas é tão forte que a individualidade fica profundamente comprometida. São vínculos profundamente patológicos (simbiótico) que requerem justamente esta essência para conseguirem diferenciar suas individualidades.

A essência Red Chestnut ajuda estas pessoas a terem paz e a entenderem que cada um vai passar pelas provas necessárias para seu desenvolvimento. Assim elas podem recuperar a dimensão positiva do cuidar, amparar e orientar.

Caso clínico: homem, 29 anos, era casado com uma esposa a quem adorava. Desde o casamento, dois anos antes, foi ficando cada vez mais preocupado com a esposa. "Estou dependente dela, quando ela vai ao shopping fico imaginando se não deveria ter ido junto para ajudá-la, para carregar os pacotes ou qualquer outra coisa. Fico preocupado se o pneu não vai furar... se ela não vai ser assaltada. Morro de dó quando ela tem algum trabalho que a exija um pouco mais...". O motivo da consulta foi o fato dele sentir que a preocupação não estava sendo boa nem para ele e nem para a esposa. Relatou que a esposa estava ficando insegura e que havia acostumado a contar com ele para resolver todos os seus problemas. Tomou consciência desta situação desde que começou a participar de um grupo espiritualista. Estava seguindo rigorosamente os treinamentos espirituais. Ele colocou que era necessário o máximo de dedicação para conseguir evoluir e por isto a família o estava considerando fanático. Seu "fanatismo" tinha sido a causa de muitas desavenças familiares, mas ele acreditava que com o tempo eles iriam entendê-lo e todos seguiriam o seu caminho, "por que é o melhor". Foi prescrito Red Chestnut, Walnut (porque estava numa fase de transição de paradigma e de avaliação de sua vida) e Rock Water (para a rigidez com que buscava seu ideal). Durante os seis meses que durou seu tratamento tomou esta formulação, com pequenas variações. Ao final aprendeu a confiar na capacidade da mulher em enfrentar as dificuldades da vida. Apesar de num primeiro momento a esposa ter entendido sua mudança como distância, num momento posterior compreendeu que era por amor que ele permitia que ela crescesse e se desenvolvesse. Este novo patamar de relacionamento pôde surgir porque

o "fanatismo" foi suavizado pela liberdade interior de buscar uma evolução espiritual integrada às necessidades materiais e familiares da vida.

Rock Rose (*Helianthemum nummularium*)

Resumo: para aqueles cujo medo adquiriu tal intensidade que se tornou pânico, terror. Perda de controle devido a um medo extremo.

Nome popular: cisto.

Coloração: amarela.

Floração: junho a setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: *Bipinatus* (*Cosmos bipinatus* / *Cosmos*).

As vezes o ser humano passa por momentos nos quais as emoções, principalmente o medo, tomam conta da sua mente. Geralmente ocorrem em situações extraordinárias na qual o indivíduo confronta uma situação inesperada, desconhecida ou ameaçadora. São situações como acidentes, catástrofes da natureza e violência urbana na qual o indivíduo se vê envolvido e se sente impotente frente a situação. A tensão emocional fica tão grande que ele vivencia o pânico: medo extremo que pode vir acompanhado de ansiedade e angústia extremas, taquicardia, transpiração exagerada, perda de memória, surdez, mudez, extrema tensão muscular, paralisia, perda do controle sobre os pensamentos e atitudes extremadas.

Alguns indivíduos, porém, entram em pânico por motivos que muitos consideram pequenos. Se ver frente a frente com um sapo ou ficar preso em um elevador pode ser o bastante para provocar a perda completa do controle sobre si. Outro momento em que vivenciamos o pânico é durante os pesadelos. Algumas pessoas entram em pânico sem motivação externa aparente. Quando acordamos, estamos longe do motivo do pânico ou quando o estresse diminui, o indivíduo retorna ao seu estado normal. A situação de pânico é sempre temporária.

A essência Rock Rose ajuda a pessoa a enfrentar a situação momentânea de crise com coragem e força. Ela ajuda com que o indivíduo, mesmo sob grande tensão física e psíquica, consiga encontrar uma solução para o problema que está vivenciando.

Caso clínico: mulher, 42 anos, fazia 6 meses que havia começado a ter crises de pânico. Os sintomas eram suor, coração disparado, perna trêmula, um medo extremo de morrer, etc. As crises começavam de modo imprevisto e sem aviso anterior de que estavam chegando. Relatou uma infância complicada pois o pai era alcoólatra e a mãe muito submissa para defender os filhos da violência física paterna. Desta fase da vida trazia a insegurança e um trauma que dificultava ser carinhosa com o marido e com os filhos. O contato físico com o parceiro era extremamente difícil. Nesta mesma época começou a fazer psicoterapia. A primeira prescrição foi: Flannel Flower (essência australiana que trabalha a aversão ao toque), Rock Rose, Star of Bethlehem (para o trauma infantil) e Baby Blue Eyes (essência da Califórnia que trabalha as conseqüências de uma conexão não sadia com a figura paterna). Com pequenas alterações esta foi a formulação básica

que a acompanhou durante os 14 meses do tratamento. Nesta época também teve alta da psicoterapia, totalmente curada do pânico e de seus traumas infantis.

Essências Florais para a falta de interesse nas circunstâncias atuais

Chestnut Bud; Clematis; Honeysuckle; Mustard; Olive;  
White Chestnut; Wild Rose.

#### Chestnut Bud (*Aesculus hippocastanum*)

Resumo: Para aqueles que estão sempre repetindo os mesmos erros. Dificuldade de aprendizado.

Nome popular: botão da Castanheira-da-Índia.

Coloração: verde.

Floração: abril e maio.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Salvia (*Salvia officinalis* / *Salvia*).

Esta essência não é extraída de uma flor. Sua extração é feita a partir do botão da castanheira-da-índia. Quando este botão desabrocha se transforma na flor da essência White Chestnut.

Esta essência está diretamente relacionada com a capacidade da pessoa transformar suas vivências e as vivências alheias em aprendizado e maturidade. Quando não há aprendizado repetimos os mesmos erros. Isto pode acontecer por falta de interesse, falta de observação, ou por esquecimento do passado.

Possuem uma visão superficial das situações e estão pouco interessados em perceber quais são as suas dificuldades e erros. O auto-conhecimento não é buscado. Muito pelo contrário, as experiências, principalmente as ruins, são deixadas de lado rapidamente.

É comum estas pessoas apresentarem doenças periódicas. As crianças que necessitam da essência de Chestnut Bud são distraídas, esquecidas e lentas no aprendizado.

A essência Chestnut Bud ajuda estas pessoas a transformarem as experiências em aprendizado. Este processo de aprendizagem acontece a partir do ato da pessoa enfrentar seu passado. Ele avalia suas experiências, avalia seus erros e acertos, e assim consegue superar suas dificuldades.

Caso clínico: mulher, 34 anos, estava se separando do terceiro marido. Relatou que todas as separações são momentos difíceis e tensos em sua vida. Os motivos que a levaram a tomar a iniciativa de se separar são basicamente os mesmos das outras duas vezes. Aliás, os ex-maridos e um ex-noivo tinham os mesmos defeitos. Ela não entendia o porque desta "má sorte". Foi prescrito Rescue (para o momento de crise conjugal) e Chestnut Bud. Numa segunda consulta ela afirmou estar mais tranqüila e convencida da decisão

correta de se separar. Se dizia indecisa sobre qual rumo dar a sua vida e apresentou duas possibilidades. Começou a repensar suas relações: "como eu nunca fiz e deveria ter feito logo na primeira vez". Para esta nova fase da vida foi prescrito Walnut (ajuda a renovar os vínculos), Hornbeam (facilita a readaptação), Scleranthus (para a indecisão), Chestnut Bud. Na terceira sessão descreveu o quanto estava se esforçando para se transformar, pois percebeu que para ter outro tipo de relação deveria mudar interiormente. Estava com emprego e moradia nova. Foi prescrito Chestnut Bud e Walnut. Depois de 7 meses de tratamento teve alta. Avaliou um grande amadurecimento e uma "mudança quase radical no meu modo de ser com os homens."

Clematis (Clematis vitalba)

Resumo: para os distraídos, desatentos, que vivem sonhando acordado. Para a perda dos sentidos. Sonolentos, indiferentes.

Nome popular: clematis.

Coloração: branca.

Floração: julho a setembro.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: Rosmarinus (Rosmarinus officinalis / Alecrim).

Existem pessoas que não conseguem se fixar no aqui-agora. Elas estão sempre "voando", buscando nos sonhos o prazer que não conseguem desfrutar no presente. Acabam vivendo superficialmente o presente, e por isto tem dificuldade em guardar detalhes. A memória fica, assim, prejudicada.

Como são distraídos, estão mais propensos a se envolverem em acidentes. Cair, trombar, cortar, etc. tende a ser mais comum neste tipo de personalidade. Sua capacidade de concentração é baixa, o que pode levar a baixos resultados na aprendizagem.

Eles vivem presos em seus próprios mundos de fantasias. Com isto seu interesse pelo mundo real decai. Costumam ficar sozinhos curtindo seus devaneios sem sentir a falta de ninguém. Seu olhar fica "solto" ou "perdido", se tornam mais passivos e indiferentes ao que acontece. As atividades cotidianas podem ser prejudicadas pois é comum apresentarem soluções "fora da realidade" para os problemas mais corriqueiros. São imaginativos e criativos, mas com pouco senso prático. . São sonolentos.

É muito útil quando ocorre perda dos sentidos, estados de coma, em caso de acidentes e em situações estressantes em que a pessoa tem que manter o pé no chão

A essência Clematis ajuda estas pessoas a "encarnarem-se de verdade" no aqui-agora. Ajuda-os a aprender a viver o mundo real tendo prazer.

Caso clínico: homem, 14 anos, seu apelido era Estranho. Vivia sempre no "mundo da lua". Constantemente as pessoas chamavam sua atenção para ele prestar atenção no que estava fazendo. Já tinha repetido de ano várias vezes. Era capaz de ficar horas em sala de aula "sem pensar em nada". Era esquecido, desatento, desligado, desinteressado, e por fim estranho. Revelava uma baixa auto-estima. Foi prescrito Clematis e Larch (para a

baixa auto-estima). Na segunda prescrição foi acrescentado a esta fórmula o *Mimulus* (medo de enfrentar as pessoas). Lentamente foi aprendendo a ficar no presente e a prestar atenção ao que ocorria a sua volta. Após 1 ano teve alta.

Honeysuckle (*Lonicera caprifolium*)

Resumo: para aqueles que vivem lembrando do passado com pesar e saudade. Nostálgicos, saudosistas. Para aqueles que ficam presos nos erros que cometeram, nas oportunidades que perderam no passado e na vida que passou. Desinteresse pelo presente.

Nome popular: madressilva.

Coloração: rosa escuro e branca.

Floração: junho, julho e agosto.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Madressilva (*Lonicera caprifolium* / Madressilva).

As pessoas que necessitam da essência Honeysuckle possuem uma grande limitação na capacidade de se adaptar a novas situações. O presente chega, mas elas ainda estão emocionalmente ligadas ao passado. Elas sentem saudades de sua terra natal, lembram-se de suas infâncias, dos entes queridos que partiram, do namoro que não deu certo. Em vez de reconstruírem a vida no presente eles refugiam num passado idealizado.

Geralmente são indivíduos sentimentais que não conseguem se desapegar dos lugares, pessoas e situações. Qualquer separação, despedida, distância, ou mudança de vida significa um sofrimento muito grande.

Eles ocupam suas mentes com o passado, o presente perde o "brilho" e o futuro fica sem razão de ser. São nostálgicos e saudosistas. Muitas vezes passaram por situações traumáticas que fazem questão de "não resolver" (um luto de anos pela morte de um ente querido, por exemplo).

Uma grande parte destes indivíduos são conservadores. Eles se apegam a hobbies e valores que identificam como ligados ao passado, como música clássica, modelos de roupas mais tradicional, etc. Muitos se ligam a movimentos de preservação da memória ou movimentos folclóricos.

Estas pessoas tem uma grande dificuldade em transformar os acontecimentos do passado em amadurecimento na vida presente. Ao ficarem presos ao passado perdem a chance de evoluírem no presente e construir um futuro melhor. A essência Honeysuckle ajuda estas pessoas a se desapegarem do passado, transformarem suas vidas no presente e estabelecerem novos vínculos com novas pessoas, lugares e situações. O passado passa a fazer parte da vida de modo equilibrado.

Caso clínico: Mulher, 53 anos, estava de luto desde que filho morreu há alguns anos. Sofria muito e não conseguia superar o trauma. Mostrava-se amargurada e rancorosa. Já havia buscado todo tipo de consolo em muitos lugares diferentes. Foi prescrito Honeysuckle, Sweet Chestnut (para a angústia extrema), Star of Bethlehem (para o



trauma), Willow (para a amargura). Depois de um mês relatou que havia dado as roupas do filho e que foi ótimo ver que elas foram úteis. Estava menos amarga e seu sofrimento era significativamente menor. Foi prescrito Honeysuckle, Willow, Star of Bethlehem, Pine (para a culpa que sentia de "não ter feito tudo o que podia por ele"). Depois de 7 meses da consulta inicial teve alta. Ainda sentia a perda do filho, mas de uma forma que não a impedia de ser feliz e dar amor aqueles que ficaram.

Mustard (Sinapsis arvensis)

Resumo: para aqueles que padecem de profunda melancolia e depressão de caráter cíclico e sem uma causa definida. Tristeza, desesperança.

Nome popular: mostarda.

Coloração: amarela.

Floração: maio, junho e julho.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Sinapsis (Sinapsis arvensis / Mostarda).

A essência Mustard ajuda aquelas pessoas que de repente e sem motivo aparente se vêem desesperadas, profundamente melancólicas e depressivas. Um paciente descreve esta situação assim: "é como se de repente o sol comesse a ir embora e uma noite feia, sem lua e estrelas tomasse conta da minha vida. Eu só sinto vontade de chorar...". Nesta situação podem ficar por dias, semanas, meses e nos casos mais graves por anos. Da mesma forma que apareceu vai embora. O problema normalmente é cíclico, com inúmeras fases de recaída.

Quando em crise, estas pessoas perdem o interesse no que acontece ao seu redor, tendem ao isolamento e a introversão, se tornam letárgicos, sem prazer nos alimentos, na música, etc. Apresentam um olhar opaco e triste. Muitas vezes a depressão pode ser mascarada por dores de cabeça, insônia, distúrbios digestivos, etc.

Tudo acontece sem uma razão aparente ou um fato exterior que seja reconhecido como desencadeante. Porém, no mais íntimo da alma, no plano do inconsciente, estão escondidas forças cármicas que atuam sobre nossa mente nos forçando a passar por experiências importantes para a nossa evolução. Possivelmente, a origem do problema está em compromissos cármicos cuja origem e compreensão estão além dos limites desta vida.

A essência Mustard ajuda o indivíduo enfrentar a situação com serenidade e compromisso com sua evolução, pois a superação do problema envolve o esforço de todo o ser para reorientar sua vida.

Caso clínico: homem, 43 anos, há 13 anos sofria de crises periódicas de depressão. Elas vinham e iam sem um motivo aparente. Quando estava em crise passava dias deitado e dormindo. Relatava sentimentos de menos-valia, desinteresse pelas situações da vida e outros tantos que confirmavam a sintomatologia depressiva. Fazia tratamento psiquiátrico há mais de 10 anos, sem resultados satisfatórios. Ele era uma pessoa prestativa que estava sempre servindo aos outros. Dizia que no fundo era um bobo, pois

todos se aproveitavam dele. Era orgulhoso de seu padrão moral e ético e no fundo desprezava aqueles que abusavam dele. Se sentia superior. Era reservado e de poucas palavras. Foi prescrito Mustard, Centaury (para a subserviência), Water Violet (para a personalidade orgulhosa, reservada). Com poucas modificações esta formulação foi tomada até que superou sua depressão e teve alta. Ele aprendeu a colocar limites e a ser menos orgulhoso.

Observação: é importante notar que a terapia floral não promove apenas o fim dos sintomas, mas promove uma transformação no modo de ser, agir, pensar, sentir e se relacionar da pessoa. Ela é uma terapia que permite à pessoa evoluir e se desenvolver enquanto indivíduo.

Olive (*Olea europaea*)

Resumo: para aquelas pessoas que se sentem exauridas física e psiquicamente. Esgotamento total, sem força, cansaço. Esta essência ajuda a pessoa a se fortalecer e a recuperar o equilíbrio vital.

Nome popular: oliveira.

Coloração: branca.

Floração: varia de acordo com o local, mais comum em maio.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: *Sempervivum* (*Helichrysum bracteatum* / *Sempreviva*).

A oliveira, que é nativa do Mediterrâneo, é bastante conhecida devido ao tão popular azeite de oliva. Ela também é conhecida pela sua participação em momentos-chaves da história, é um ramo de oliveira que Noé recebe como prova do fim do dilúvio, e é no Jardim das Oliveiras que Jesus reza nos seus derradeiros momentos de liberdade. O simbolismo relacionado a oliveira nos fala de paz, harmonia, regeneração, renascimento e força.

A essência floral desta planta ajuda a restabelecer a paz na mente e a fortalecer o corpo daqueles que sentem que sua reserva de força está se esgotando. Esta exaustão pode aparecer naqueles que lutam contra enfermidades prolongadas, naqueles que levam uma vida estressante com pouco tempo de repouso e lazer, naqueles que estão submetidos a pressões internas ou externas fortes, naqueles que estão submetidos a acúmulos de atividades e esforços desgastantes.

A essência Olive ajuda na superação desta fadiga física e mental extrema. Ela ajuda na regeneração do equilíbrio vital e desperta a pessoa para a necessidade de aprender a utilizar mais adequadamente sua energia.

Esta essência se mostra particularmente útil quando utilizada com aqueles que passam por convalescência prolongada ou se submetem a tratamentos de saúde bastante delicados.

Caso clínico: homem, 32 anos, pequeno empresário. Há 1 ano vinha acumulando a direção de sua empresa com um cargo público. O acúmulo de trabalho o levou a

exaustão completa. Junto com a exaustão começaram a aparecer outras manifestações de doenças. Quando pensava em diminuir o ritmo de trabalho sentia ser um fracassado. Foi prescrito Olive, Oak (para facilitar o conhecimento dos próprios limites). Depois de dois meses já estava recuperado da exaustão. Reorganizou a vida para ter um ritmo de trabalho dentro de seus limites físicos.

White Chestnut (*Aesculus hippocastanum*)

Resumo: para aqueles que sofrem com pensamentos repetitivos que se fixam na mente. Para o diálogo interno constante e incontrolável que atrapalha a concentração e desgasta a pessoa. Pensamentos indesejados e obsessivos que não deixam a mente em paz.

Nome popular: castanheira-da-Índia.

Coloração: branca.

Floração: maio e junho.

Preparação da essência: método solar.

Florais de Minas: *Momordica* (*Momordica charantia* / Cipó-de-São-Caetano).

Para aquelas pessoas cuja própria mente tornou-se fonte de seu tormento. Elas são tomadas por pensamentos persistentes e recorrentes que não permitem um minuto de descanso. Elas tentam, mas não conseguem deter este verdadeiro jorro de pensamentos. Pode-se ficar por dias repassando obsessivamente uma situação sem maior importância.

É como se a pessoa estivesse com um disco furado tocando e aquele pedaço da música ficasse sempre repetindo. A tensão mental fica muito grande, predispondo a irritação, insônia, depressão, baixa de aprendizado, dificuldade de memória, cansaço, baixa concentração, etc.

Sua mente também se transforma em sede de diálogos internos intermináveis. Possuem uma sede enorme de entender tudo o que acontece. Dia e noite, noite e dia, a mente está funcionando a mil por hora. Não há momento de paz e nem de sossego.

As pessoas que necessitam de White Chestnut são prisioneiras dos seus pensamentos e gostariam de verem-se livres desta prisão. As pessoas que necessitam de *Clematis* usam seus pensamentos para fugir da realidade, geralmente eles obtêm prazer com suas fantasias.

A essência White Chestnut ajuda estas pessoas a retomarem algum controle sobre seus pensamentos. Restitui a paz na mente, a calma e a serenidade.

Caso clínico: homem, 34 anos, funcionário público. Sua cabeça estava sempre cheia de pensamentos. Não conseguia controlar seu diálogo interno. Dizia: "é como a água de um rio, os meus pensamentos não acabam nunca... No final do dia minha cabeça está quase estourando de tanto que eu penso...". Reclamava de falta de concentração, de cansaço e baixa produtividade. Não tinha um minuto de paz, os pensamentos dominavam sua mente de tal forma que ele era quase escravo da situação. White Chestnut para os pensamentos incontroláveis mais Hornbeam para o cansaço mental, foram as essências

indicadas. Em pouco tempo começou a sentir que os pensamentos já não o perturbava tanto. Continuou tomando esta formulação por mais 7 meses, quando teve alta.

Wild Rose (Rosa canina)

Resumo: para aqueles apáticos, sem ambição, resignados com a vida. Insensibilidade emocional, não se entusiasma com nada. Desvitalizados, fadigas constantes, fatalistas. Entregam-se sem lutar.

Nome popular: rosa canina ou rosa silvestre.

Coloração: rosa ou branca.

Floração: junho a agosto.

Preparação da essência: método de fervura.

Florais de Minas: Rosa Canina (Rosa Canina / Rosa-silvestre).

A essência Wild Rose ajuda a retomar o interesse e o gosto pela vida, pois estas pessoas desistiram de vida. São pessoas desvitalizadas, frustradas, infelizes, sem iniciativa ou vontade de transformar sua condição. São extremamente passivas e insensíveis emocionalmente. Não ligam para o que acontece porque não gostam e nem deixam de gostar. Alimentam esta indiferença e esta falta de vontade em todas as áreas da vida. São apáticos e resignados.

Sente que a vida familiar, social e profissional é insatisfatória. Mas não procuram melhorar porque estão acomodados e também porque estas mudanças requerem esforço. Muitos são preguiçosos, letárgicos, sonolentos e possuem uma feição que não expressa sentimentos. Levam uma vida monótona, cansativa e com perspectivas pessimistas.

Falta-lhes dinamismo, alegria pela vida, vontade de lutar e de vencer. Falta-lhes acreditar que eles tem em suas mãos a capacidade de transformar suas vidas. Falta-lhes acabar com a resignação frente as condições adversas da vida. São pessoas aborrecidas e monótonas, que pouco contribuem com os outros.

Algumas destas pessoas desenvolveram esta forma de ser em consequência de situações traumáticas que não conseguiram superar. Um bom exemplo é a pessoa que sofreu uma profunda desilusão amorosa e que não consegue mais estabelecer vínculos afetivos, deixando de lado qualquer ilusão ou esperança de um novo recomeço. Neste caso, os homens tornam-se todos iguais: não despertam seu afeto, que permanece entorpecido.

A essência Wild Rose ajuda a pessoa a romper com a apatia frente a vida. Ajuda a que a vida verdadeira volte a pulsar e a vitalidade renovada crie novas oportunidades, traga novas amizades e interesses. Alegria e realização pessoal são ideais que estes indivíduos passam a buscar.

Caso clínico: homem, 25 anos, desempregado há 15 meses. Relatou que sua vida era muito monótona e sem perspectivas: "não saio, não namoro, não passeio, não faço nada em casa, nem me importo com isto, tem algo errado comigo, não é?". A situação econômica o deixava sem opções: "fazer o quê?". Seu sofrimento já não era tão grande,

pois "agora tanto faz". Não conseguia emprego, mas também não ia atrás: "já mandei todos os currículos que podia...". Reclamava que estava engordando e que seus amigos já não o convidava para sair: "ninguém quer ficar com um derrotado". Era indiferente a tudo o que acontecia ao seu redor: festas, notícias, cursos, assuntos familiares. Negava tristeza: "é estranho, eu não deveria estar triste?". A frase que ele mais falava é: tanto faz. Sua demissão do emprego, primeiro e único, foi traumática, pois fazia pouco tempo havia sido promovido e se sentia seguro no novo cargo. Foi prescrito Wild Rose e Star of Bethlehem (para o trauma da perda do emprego). Depois de um mês começou a apresentar melhoras, relatou que estava mais animado e que havia se matriculado em um curso de especialização. Após 3 meses teve alta com a vida normalizada, trabalhando e cheio de planos para o futuro.

### A filosofia e o Pensamento de Edward Bach

Abaixo você encontrará trechos dos escritos de Edward Bach, que retratam sua filosofia e seu pensamento sobre vários temas. Todos os trechos foram extraídos do livro "A Terapia Floral - escritos selecionados de Edward Bach", editora Ground. Para um maior aprofundamento e entendimento recomendamos a leitura do livro.

O número que vem ao final de cada frase corresponde à página do livro onde se encontra a citação.

|                                                     |                                             |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <u>Os dois Aspectos do Homem</u>                    | <u>As cinco verdades</u>                    |
| <u>Os dois erros fundamentais dos seres humanos</u> | <u>A regra básica do tratamento</u>         |
| <u>O sentido da vida do Homem</u>                   | <u>Aprender as lições da vida</u>           |
| <u>O verdadeiro conhecimento</u>                    | <u>Não à dominação</u>                      |
| <u>Qualidades da Alma a serem desenvolvidas</u>     | <u>Ouvir a Alma</u>                         |
| <u>A simplicidade do método</u>                     | <u>Doenças</u>                              |
| <u>As doenças fundamentais dos Homens</u>           | <u>Diagnostico</u>                          |
| <u>Antecipando à doença</u>                         | <u>Efeitos adversos</u>                     |
| <u>Cura</u>                                         | <u>A falha terrena e a falha espiritual</u> |
| <u>Passos para superar a doença</u>                 | <u>A saúde</u>                              |
| <u>A Homeopatia</u>                                 | <u>Escolhendo a origem dos remédios</u>     |
| <u>A cura pela natureza</u>                         | <u>A ação das essências</u>                 |
| <u>Lições de Jesus Cristo</u>                       | <u>Reencarnação</u>                         |
| <u>O médico do futuro</u>                           | <u>Hospital do futuro</u>                   |

### Os dois Aspectos do Homem

É essencial compreender que o homem tem dois aspectos: um espiritual e um físico, e que dos dois, o físico é infinitamente menos importante. 27



#### As cinco verdades

1) O homem tem uma Alma que é seu verdadeiro Eu: um Ser Divino, um Filho do Criador de todas as coisas, do qual o corpo, embora templo terreno dessa Alma, é apenas o menor dos reflexos; que nossa Alma, nossa Divindade, que reside em nós e ao nosso redor; estabelece nossas vidas para nós, da maneira que Ela deseja e, conforme permitamos, sempre nos guia, protege e encoraja ... 63

2) Nós, como nos conhecemos neste mundo, somos personalidades aqui colocadas com o propósito de obter todo o conhecimento e experiência que podem ser conseguidos através da existência terrestre, de desenvolver virtudes de que carecemos e de eliminar tudo que está errado dentro de nós, avançando assim em direção à perfeição de nossas naturezas. 63

3) A curta passagem por esta Terra, que conhecemos como vida, é apenas um momento no curso de nossa evolução, assim como um dia na escola está para uma vida, e embora no presente possamos apenas enxergar e compreender esse único dia, nossa intuição nos diz que nosso nascimento encontra-se infinitamente longe de nosso início e nossa morte infinitamente longe de nosso fim. 64

4) Enquanto nossas Almas estiverem em harmonia com nossas personalidades, tudo será alegria e paz, felicidade e saúde. O conflito surge quando nossas personalidades são desviadas do caminho estabelecido por nossas almas, seja por causa dos nossos desejos terrenos, seja pela persuasão de outras pessoas. Este conflito é a base da doença e da infelicidade. 64

5) A unidade de todas as coisas, ... o Criador de tudo é Amor e de que tudo aquilo de que temos consciência é, em seu número infinito de formas, uma manifestação do Amor, seja um planeta ou um seixo, uma estrela ou uma gota de orvalho, o homem ou a mais elementar forma de vida. ... Deste modo, qualquer ação contra nós mesmos ou contra alguma outra pessoa afeta o todo ... 64



#### Os dois erros fundamentais dos seres humanos

Podemos ver que são possíveis dois grandes erros fundamentais: a dissociação entre nossas almas e nossas personalidades e a crueldade ou erro para com os outros, pois constituem pecados contra a Unidade. 65



### A regra básica do tratamento

É bom que afirmemos mais uma vez que, esteja a pessoa não muito bem ou tentando evitar a doença, seja esta curta ou longa, o princípio é sempre o mesmo: TRATE O PACIENTE. Trate o paciente de acordo com seu estado interior, de acordo com seu caráter, sua individualidade e você não errará. 178



### O sentido da vida do Homem

Sob a orientação de nosso Eu Espiritual, nossa Vida Imortal, o Homem veio ao mundo para adquirir conhecimento e experiência e para se aperfeiçoar como ser físico. 27

O corpo sozinho, sem comunhão com o Espiritual, é uma concha vazia, uma rolha sobre as ondas, mas, quando há união, a vida é uma alegria, uma aventura de interesse absorvente, uma jornada cheia de felicidade, saúde e conhecimento. 27

Há um método bastante seguro para o alívio de todo sofrimento - a transformação do egoísmo em altruísmo. Se desenvolvermos suficientemente a qualidade de nos fundirmos no amor e no cuidado para com aqueles que estão ao nosso redor, alegrando-nos com a gloriosa aventura de alcançar o conhecimento e ajudar os outros, nossas tristezas e sofrimentos rapidamente chegarão ao fim. Este é o grande objetivo final: a perda de nossos próprios interesses no serviço da humanidade. 70

Cada um de nós tem uma missão divina neste mundo e nossas almas usam nossas mentes e corpos como instrumentos para a realização dessa missão, de modo que, quando os três, alma, mente e corpo, trabalham em uníssono, o resultado é a perfeita saúde e a perfeita felicidade. 99

Como Filhos do Criador, temos dentro de nós toda a perfeição e viemos a este mundo simplesmente para podermos perceber nossa Divindade. Deste modo, todas as provas e experiências porque passamos não nos derrubam, pois, através desse Poder Divino, tudo nos é possível. 109

O objetivo supremo de toda a humanidade é a perfeição. 112



### Aprender as lições da vida

Aprendemos lentamente, uma lição de cada vez, mas precisamos, se quisermos viver bem e felizes, aprender especialmente aquela lição particular que nos é dado por nosso Eu Espiritual. 28

Não estamos todos aprendendo a mesma lição ao mesmo tempo. Um está dominando o orgulho; outro, o medo; outro o ódio e assim por diante, mas o fator essencial para a saúde é que aprendamos a lição que nos foi destinada. 28

Qualidades e virtudes são relativas; o que é virtude em uma pessoa, pode ser uma falha em outra. Buscar apenas poder pode ser correto em uma alma jovem e não causa conflito entre a personalidade e o Eu Espiritual. Mas poderia estar fora de lugar, e portanto errado, num estágio mais avançado do discipulado, quando a Alma decidiu que a personalidade deve dar. ... Uma qualidade em si mesma não pode ser julgada certa ou errada sem se considerar o estágio evolutivo do indivíduo. 32

Não tenhamos medo de mergulhar na vida; estamos aqui para ganhar experiência e conhecimento, e pouco aprenderemos se não enfrentarmos a realidade e não dermos o máximo de nós mesmos. 75

Nossas Almas são perfeitas, pois somos filhos do Criador e tudo o que elas nos sugerem é para nosso próprio bem. 100



#### O verdadeiro conhecimento

Você só resolve suas dificuldades no mundo após estudar o que está ao seu redor e pensar calma e cuidadosamente, preparando-se para a iluminação que provém do interior. 194

Todo verdadeiro conhecimento vem apenas de dentro de nós mesmos, através da comunicação silenciosa com a Alma. 197

As doutrinas e a civilização roubaram-nos o Silêncio, roubaram-nos o conhecimento de que sabemos tudo dentro de nós mesmos. 197

Busque com seus sentidos e sua mente, mas a resposta virá de sua alma interior. É assim que as andorinhas aprendem a voar cruzando o oceano. 194



#### Não à dominação

Precisamos aprender a desenvolver a individualidade segundo a orientação de nossa própria Alma, a não temer ninguém e a não permitir que interfiram ou nos desviem de nossa evolução, da realização de nosso dever e do auxílio aos nossos irmãos, pois quanto mais avançamos, mais nos tornaremos uma bênção para os que estão ao redor. 74

Nosso único dever é obedecer aos ditames de nossa própria consciência, que, em momento nenhum, deve tolerar o domínio de outra personalidade. É preciso que cada



um se lembre que sua Alma estabeleceu para ele um trabalho particular e que, a menos que realize este trabalho, mesmo não conscientemente, haverá inevitavelmente um conflito entre a Alma e a personalidade, que necessariamente irá se expressar sob a forma de doença física. 78

Ao permitimos interferência de outras pessoas, deixamos de ouvir os ditames de nossa alma e isso traz desarmonia e doença. No momento em que o pensamento de outra pessoa penetra em nossas mentes nos desviamos de nosso verdadeiro caminho. 103



#### Qualidades da Alma a serem desenvolvidas

Amor, Compaixão, Paz, Firmeza, Prestatividade, Força, Compreensão, Tolerância, Sabedoria, Perdão, Coragem e Alegria. 105



#### Ouvir a Alma

Nossa alma (aquela voz interior tão calma, a própria voz de Deus) fala conosco através de nossa intuição, de nossos instintos, nossos desejos, ideais, gostos e desgostos comuns. Qualquer que seja a maneira é mais fácil para nós ouvi-la individualmente. 102

Não devemos dar atenção à interpretação que o mundo faz de nossos atos. Somente nossa alma é responsável pelo nosso bem, por nossa reputação. Podemos descansar certos de que o único pecado que existe é o de não obedecermos aos ditames de nossa própria Divindade. 102

Quanto mais nos libertamos das influências externas e de outras personalidades, mais nossa alma pode nos usar para realizar Sua obra. 103



#### Simplicidade do método

... pontos importantes do tratamento com essas flores são ... que, sem qualquer conhecimento médico, o seu uso pode ser compreendido tão facilmente que podem ser utilizadas no lar. 174

Novamente para convencê-los de que não há necessidade de qualquer conhecimento científico na utilização dessas flores, posso dizer que nem mesmo o nome da doença é necessário. Não é a doença que importa, é o paciente. Não é o que o paciente tem. Não é

a doença, por assim dizer, que é realmente importante tratar, porque a mesma doença pode apresentar sintomas diferentes em pessoas diferentes. 174



## Doenças

A doença é o resultado do conflito que surge quando a personalidade se recusa a obedecer os ditames da alma e há desarmonia entre o Eu Espiritual ou Superior e a personalidade inferior, que é como nos conhecemos. 28

De acordo com o estágio particular que estamos falhando, desenvolve-se no plano físico uma mentalidade definida, com seus conseqüentes resultados sobre nós e aqueles a nós ligados. É esta mentalidade que mostra ao curador a causa real do problema do paciente e lhe dá a chave para o tratamento bem sucedido. 29

A doença serve para nos fazer parar de praticar ações erradas; é o método mais eficaz para harmonizar nossa personalidade com nossa alma. Se não fosse a dor, como poderíamos saber realmente que a crueldade fere? Se não tivéssemos tido qualquer perda, como poderíamos compreender o sofrimento causado pela falta? Na verdade deveríamos aprender nossas lições no plano mental, salvando-nos do sofrimento físico, mas muitos de nós não o conseguem. E assim a doença nos é enviada para acelerar nossa evolução. Embora possa parecer cruel de nosso ponto de vista estreito, é na realidade de natureza benéfica. É o método adotado por nossa própria Alma para nos trazer ao caminho da compreensão. 29

A doença é única e puramente uma correção; não há nela nada vingativo nem cruel. É simplesmente o meio adotado por nossas Almas para nos apontar nossas faltas, para impedir que cometamos erros maiores, para evitar que causemos danos maiores, para nos trazer de volta ao caminho da Verdade e da luz ... Sempre que cometemos um erro, ele re-age sobre nós, trazendo-nos infelicidade, desconforto ou sofrimento, de acordo com o erro cometido. 50

A doença é o resultado do mau pensamento e da má ação e cessa quando a ação e o pensamento são corrigidos. 47

A doença nunca será curada ou erradicada pelos atuais métodos materialistas, pela simples razão de, em sua origem, a doença não ser material. Aquilo que conhecemos como doença é o resultado final produzido na corpo, o produto final de forças profundas e de longa duração. E mesmo que o tratamento material seja aparentemente bem-sucedido, isso não é nada mais do que um alívio temporário, a menos que a verdadeira causa seja eliminada. ... Em muitos casos, a recuperação aparente é prejudicial, uma vez que oculta do paciente a verdadeira causa de seu problema e, na satisfação da saúde aparentemente renovada, o fator real, ao passar despercebido, pode ganhar força. 61

A doença é, essencialmente, o resultado do conflito entre a Mente e a Alma e só será erradicada através de esforços mentais e espirituais. 61

A doença em si mesma é benéfica e tem por objetivo trazer a personalidade de volta à vontade Divina da Alma; desse modo, podemos ver que é tanto prevenível quanto evitável, uma vez que, se pudermos compreender por nós mesmos os erros que estamos cometendo, e corrigi-los por meios espirituais e mentais, não haverá necessidade da severa lição do sofrimento. ... 65



### As doenças fundamentais do homem

As verdadeiras doenças fundamentais do homem são defeitos tais como o orgulho, a crueldade, o ódio, o amor-próprio, a ignorância, a instabilidade e a ambição. E se considerarmos cada um deles, veremos que são contrário à Unidade. Defeitos esses são as verdadeiras doenças ... e a constância e persistência em tais defeitos, após termos atingido aquele estágio de desenvolvimento em que sabemos que são errados, precipitam no corpo os resultados prejudiciais que conhecemos como doença. 67

As causas reais de doenças são: controlar os outros, medo, inquietude, indecisão, indiferença, fraqueza de caráter, dúvida, excesso de entusiasmo, ignorância, impaciência, terror, tristeza. 106



### Diagnóstico

A partir da mentalidade dos pacientes, podemos descobrir o erro que estão cometendo e a falha particular da personalidade que os impede de manter o passo com o padrão evolutivo desejado pela Alma. 33

Paracelso e Hahnemann nos ensinaram a não dar muita atenção aos detalhes da doença e sim a tratar a personalidade, o ser interior, percebendo que, se as naturezas mental e espiritual estão em harmonia, a doença desaparece. 47

Até a parte do corpo afetada pela doença indica a natureza da falha ... se você sofre de enrijecimento de um membro ou junta, pode ficar igualmente certo de que possui enrijecimento mental, de que está rigidamente sustentando alguma idéia, algum princípio, algum conceito que não deveria ter. 50

Cada parte do corpo afetada não o é por acidente, mas está de acordo com a lei de causa e efeito e é um guia para nos ajudar. 69

Procure o conflito mental mais evidente no paciente, dê-lhe o remédio que o ajudará a superar tal falha, bem como todo o encorajamento e esperança que puder, e deixe que a virtude curativa existente no interior do próprio paciente faça o resto. 115

Se você tiver qualquer dificuldade de escolher seu próprio remédio, pergunte-se quais as virtudes que mais admira em outras pessoas ou quais falhas das outras pessoas que mais lhe causam aversão, pois qualquer falha da qual você ainda tiver algum traço e está tentando especialmente erradicar é o que você mais odeia ver nas outras pessoas. 115

Para acharmos a flor que necessitamos, não podemos ficar pensando na doença que temos: se é severa ou leve, se começou há poucas horas ou há muito tempo. Tudo o que temos que fazer é encontrar o que está errado em nossa natureza e tomar a flor correspondente. 126

Todos sabem que a mesma perturbação pode apresentar conseqüências diferentes em diferentes pessoas. São estes resultados individualizados que precisam ser tratados, porque são o guia para se atingir a verdadeira origem da doença. A mente, sendo a parte mais delicada e sensível do corpo, demonstra o estabelecimento e o curso da doença muito mais definidamente do que o corpo, de modo que o panorama mostrado pela mente é escolhido como guia para a escolha do remédio ou remédios necessários. 143

Não é a doença que tem importância, é o paciente; a maneira pela qual fica enfermo é o guia verdadeiro para a cura. 175

As alterações em nossas mentes nos guiarão claramente para o remédio necessário, quando o corpo mostra apenas uma ligeira alteração. 175

A doença de ontem é de ontem e não tem interesse ou importância agora. O que é preciso tratar é o estado atual do paciente, exatamente como está quando o vemos e mesmo que vejamos novamente numa semana vindoura, ele será outra vez um novo paciente. 190



#### Antecipando à doença

O estado de ânimo não só nos orienta em relação ao tratamento a ser dado para aquela doença, mas também nos avisa com antecedência que uma doença está chegando, permitindo-nos impedir que venha materializar. 175

Antes de quase todas as doenças surgirem, geralmente há um período em que não nos sentimos bem ou apresentamos alguma pequena alteração no estado de ânimo. Essa é a hora de tratarmos de nossos problemas, de nos reajustarmos e impedirmos que a perturbação prossiga. 176



#### Efeitos adversos

Os remédios ... são de ação benéfica e não causam qualquer agravamento ou reação, pois o seu efeito é enaltecendor. 34



### Cura

A cura da doença pode ser encontrada pela descoberta do que está errado dentro de nós mesmos e pela eliminação da falha, através do desenvolvimento sincero da virtude, que a destruirá; não pelo combate do erro, mas pelo desenvolvimento da virtude oposta a um tal ponto que ele seja varrido de nossas naturezas. 70

A cura final e completa vem de dentro, da própria Alma, que, através de sua bondade, irradia harmonia por toda a personalidade, quando se permite que assim seja. 70

A cura passará do domínio dos métodos físicos de tratamento do corpo físico para aquele da cura espiritual e mental, que, ao trazer harmonia entre a Alma e a mente, eliminará a verdadeira causa básica da doença, permitindo, só então, que os meios físicos sejam utilizados, se necessários, para completar a cura do corpo. 84



### A falha terrena e a falha espiritual

Fundamentalmente, a falha terrena é o desejo por coisas materiais; um grande perigo nos céus é a avidez e o desejo muito grande por coisas espirituais. E do mesmo modo que este desejo terreno pode dificultar a elevação da alma, na vida espiritual a humildade e o serviço são mais necessários do que o desejo de perfeição. 191

O desejo de ser bom, o desejo de ser Deus, pode se constituir em um obstáculo tão grande na vida espiritual quanto o desejo pelo ouro ou pelo poder na vida terrestre. Quanto mais se avança, maior deve ser a humildade, a paciência e o desejo de servir. 191

A única maneira de alcançar o merecimento é a realização do serviço impessoal, não pela promoção espiritual, mas apenas pelo desejo de servir. Esta é a chave para a superação de todos os obstáculos. 192



### Passos para superar a doença

Nossa vitória sobre a doença dependerá: primeiro, da compreensão da nossa Divindade interior e de nosso poder conseqüente de superar tudo o que está errado; em segundo lugar, do conhecimento de que a causa básica da doença é a desarmonia existente entre a personalidade e a Alma; em terceiro, de nossa vontade e capacidade de descobrir a falha que está causando tal conflito e, em quarto lugar, da eliminação de tal falha pelo desenvolvimento da virtude oposta. 91



#### A saúde

A saúde é nossa herança, nosso direito. É a completa e total união entre Alma, mente e corpo. 99

Nossas Almas nos guiarão, se lhes dermos ouvidos, em todas as circunstâncias, em cada dificuldade. E a mente e o corpo assim dirigidos transporão a vida irradiando felicidade e perfeita saúde, livres de todas as preocupações e responsabilidades, como uma criança confiante. 100



#### Homeopatia

Hahnemann ensinou que "semelhante cura semelhante". Isso é verdade de uma certa maneira, mas a palavra "cura" é um pouco enganosa. Semelhante repele semelhante seria uma expressão mais precisa. 29

O Gênio de Hahnemann, compreendendo a natureza e a razão da doença, empregou remédios semelhantes, que, por intensificarem temporariamente a doença, apressavam o seu término. Usou toxinas semelhantes para repelir as toxinas do corpo. ... O problema poderá ser repellido e a toxina eliminada do corpo, mas resta um vácuo: uma força adversa se foi, deixando vazio o espaço que ocupava. ... O método perfeito (o do Dr. Bach) não consiste tanto em repelir a influência adversa, mas em transformá-la na sua virtude oposta e, através dessa virtude, expulsar a imperfeição. 30

Uma outra visão gloriosa descortina-se diante de nós e vemos que a verdadeira cura pode ser obtida não através do errado repelindo o errado, mas pelo certo substituindo o errado, pelo bem substituindo o mal, pela luz substituindo a escuridão. ... Na verdade, o ódio pode ser dominado por um ódio maior, mas pode ser curado apenas pelo amor ... um medo (só) pode ser ... curado ... (pela) coragem perfeita. 48

Não pensem em momento nenhum que estou depreciando a obra de Hahnemann. Pelo contrário! Ele indicou as leis fundamentais, a base. Mas ele tinha apenas uma vida e, se tivesse continuado sua obra, teria, sem dúvida, chegado a essas conclusões. Estamos

simplesmente continuando seu trabalho, fazendo-o progredir e chegar a seu próximo estágio natural. 49



### Escolhendo a origem dos remédios

Na escolha dos remédios devemos considerar seu estado evolutivo em relação ao homem. Os metais são subumanos. O uso dos animais implicaria no emprego de crueldade e não deve haver nenhum traço dela na divina arte da cura. Assim resta-nos o reino vegetal. As plantas são de três tipos. O primeiro grupo encontra-se relativamente abaixo do homem em sua evolução: ... as algas marinhas, os cactus, ..., etc. São também aquelas empregadas para os maus propósitos, algumas das quais são venenosas: ... beladona e orquídeas são exemplos. O segundo grupo ... é composto por aquelas plantas não-prejudiciais e que podem ser usadas como alimento. Mas há o terceiro grupo, relativamente tão ou ainda superior à humanidade em geral. É neste grupo que devemos escolher nossos remédios, pois a essas plantas foi dado o poder de curar e abençoar. O primeiro grupo, por reduzir as vibrações do corpo, torna-o inadequado à residência do Eu Espiritual e, conseqüentemente, pode causar a morte. Mas o terceiro grupo tem o poder de elevar nossas vibrações e assim desenvolver o poder espiritual, que limpa a mente e o corpo e cura. 31

A farmacopéia do futuro próximo deverá conter apenas aqueles remédios que têm o poder de trazer à tona o bem, eliminando todos aqueles cuja única qualidade é resistir ao mal. 48

As flores curadoras são aquelas que receberam o poder de nos ajudar a preservar nossa personalidade. ... Cada flor corresponde a uma qualidade positiva, e seu propósito é fortalecer essa qualidade, de modo que a personalidade possa eliminar a falha, que é a causa particular do bloqueio. 110



### A cura pela natureza

Curar com os puros, limpos e belos agentes da natureza é certamente o único método entre todos que atrai a maioria das pessoas e, lá no fundo de nosso Eu Interior, certamente isto ressoa como verdade - algo que nos diz que este é o método que a Natureza nos oferece e que é mais adequado. 172



### A ação das essências

A ação desses remédios é elevar nossas vibrações e abrir canais para a recuperação de nosso Eu Espiritual, inundando nossas naturezas com aquela virtude que necessitamos para eliminar a falha que está causando a desarmonia. Tais remédios ... podem elevar nossas verdadeiras naturezas, aproximando-nos de nossas Almas e, através disso, trazer-nos paz e alívio para o nosso sofrimento. 53

Eles curam, não pelo ataque à doença, mas por inundar nossos corpos com as belas vibrações de nossa Natureza Superior, na presença da qual a doença derrete como a neve sob a luz do Sol. 53



### Lições de Jesus Cristo

Lembrem-se das palavras de Cristo: "Quem é minha mãe e quem são Meus irmãos?", que implica que todos nós, mesmo pequenos e insignificantes, como podemos ser, estamos aqui para servir a nossos irmãos, à humanidade, ao mundo em geral e nunca, nem mesmo por um breve instante, ficar sob os ditames e comandos de um outro ser humano, que sejam contrários àqueles motivos que sabemos ser comandos de nossa Alma. 57

Lembrem-se sempre do que Cristo disse a Seus discípulos: "Não resistam ao mal." A doença e o mal não devem ser conquistados pela luta direta e sim através de sua substituição pelo bem. A escuridão se desvanece com a luz e não com uma escuridão maior; o ódio, pelo amor; a crueldade, pela simpatia e piedade e a doença pela saúde. 57

Pensem no grande mandamento: "Ame a Deus e a teu próximo". Desenvolvamos nossa individualidade, para que possamos alcançar a completa liberdade de servir a Divindade interior, e apenas ela. Sejamos capazes de dar absoluta liberdade a todas as pessoas, servindo-as dentro de nossas possibilidades, de acordo com os ditames de nossas Almas, sempre lembrando que conforme aumenta nossa própria liberdade, aumenta também nossa capacidade de servir aos nossos irmãos. 58



### Reencarnação

... o conhecimento de que há uma vida anterior e outra posterior ... 83

O homem passou a encarar seu corpo como se fosse ele mesmo, pois lhe é difícil compreender que é apenas um instrumento. Até o próprio ensinamento da encarnação foi absorvido por ele de maneira errada, porque, ao invés de convencê-lo de sua imortalidade e da não importância de um corpo, o homem tornou-se orgulhoso de suas várias vidas, daquilo que tem sido e do que realizou. 192





### O médico do futuro

Nosso trabalho como médico está definido: estudar a natureza humana, de modo que sejamos capazes de ajudar nossos pacientes a conhecerem-se e mostrar-lhes como harmonizar a personalidade com a alma e também administrar-lhes remédios benéficos, que elevem as vibrações da personalidade, tornando-a uma morada mais aceitável para a alma ... 32

Este médico não terá mais interesse na patologia ou anatomia mórbida, pois seu estudo será da saúde. Não lhe importará, por exemplo, se a respiração curta é causada pelo bacilo da tuberculose... ou qualquer outro microorganismo. Mas importará enormemente saber por que o paciente sofre de dificuldade respiratória. ... O prognóstico da doença não mais dependerá de sinais e sintomas físicos, mas da capacidade do paciente de corrigir suas falhas e harmonizar-se com sua Vida Espiritual. 52

A formação do médico será um profundo estudo da natureza humana, uma grande percepção do puro e perfeito, uma compreensão do estado divino do homem e o conhecimento de como assistir aqueles que sofrem, de modo que possam harmonizar sua conduta com seu Eu Espiritual e possam trazer a concórdia e a saúde à sua personalidade. 52



### Hospital do futuro

Ele será um santuário de paz, esperança e vida. Se correrias, sem ruídos, inteiramente isento de toda aquela parafernália aterrorizante dos aparelhos e instrumentos de hoje, livre dos odores de anti-sépticos e anestésicos, destituído de tudo o que possa sugerir doença e sofrimento. Não haverá necessidade de nenhum laboratório, pois o exame microscópico de detalhes não mais importará; haverá total compreensão de que é o paciente que deve ser tratado e não a doença. 51

Tudo, no hospital do futuro, será belo e exaltador, de modo que o paciente que buscar esse refúgio não apenas seja aliviado de sua doença, mas também desenvolva o desejo de viver uma vida mais em harmonia com os ditames da Alma do que a que vivia anteriormente. 51

### OUTRAS ESSÊNCIAS FLORAIS

Aqui você encontra a descrição de mais 18 essências florais, compostos florais e fitoflorais.



AMARANTHUS (Amaranthus tristis)

A família é um sistema complexo que produz sentimentos conflituosos nos seus membros. Estes sentimentos podem gerar desarmonia, tensões, brigas, rivalidades, disputas de poder, rupturas, etc. A essência *Amaranthus* favorece a resolução destes conflitos, ajudando a revelar quais são as origens dos problemas e facilitando com que o indivíduo se liberte destas pressões e contingências familiares.

Sistema floral: Florais de Minas

Nome popular: Caruru.

Coloração: amarelo-esverdeada ou verde-pálida.

Floral com propriedades parecidas: *Dagger Hakea*. (Florais da Austrália)

(Fonte: Livro “As essências Florais de Minas, criatividade e espiritualidade”, edições



Florais de Minas. E anotações e experiência do autor desta página)

#### DAMPIERA

Esta essência está relacionada com um dos maiores sofrimentos humanos: o desejo de controlar a vida. Com esta atitude a pessoa acaba se stressando, entristecendo, tensionando, porque deseja que as coisas sejam e ocorram de acordo com suas expectativas. Quando isto não acontece, ela se sente incapaz, fracassada, infeliz, etc. As palavras chaves desta essência são soltar-se, descontraír-se, deixar fluir, deixar as coisas ocorrerem de jeitos diferentes, deixar que cada um tenha a sua própria personalidade. Ela ajuda a ficar mais aberto e estar mais solto.

Sistema floral: *Living Essences of Australia*

(Fonte: anotações de curso ministrado pelos criadores do sistema e experiência do autor desta página)



#### MENZIES BANKSIA

Aqueles que passam por um sofrimento físico ou psíquico tendem a ficar paralisados na dor. Eles remoem o problema, procuram evitar aquilo que acreditam estar relacionado à dor. O sofrimento está sempre presente em suas decisões cotidianas. Na verdade falta a superação da dor, para retomar a liberdade. Esta essência ajuda-os a mover-se através da dor e não ter medo de novas experiências. Procura-se deixar esta dor para trás e seguir adiante com coragem e liberdade.

Sistema floral: *Living Essences of Australia*

(Fonte: anotações de curso ministrado pelos criadores do sistema e experiência do autor desta página)



#### GUINEA (*Petiveria alliacea*)

Guinea é uma planta popular entre os erveiros. É usada popularmente para afastar “maus olhados” e como protetora. Como essência floral esta planta auxilia na descoberta e identificação da pessoa com os conteúdos mais profundos de sua própria alma. É usada para permitir com que a pessoa siga seu próprio caminho, pois ao se identificar com o seu Eu interior ela se liberta de fatores externos que se enraizaram na sua vida. Baseado neste mecanismo de ação a essência pode ser usada para: limpar o campo áurico, liberar a pessoa de condicionamentos negativos de eventos passados, ajudar a se desprender ou se distanciar de vínculos negativos com pessoas ou situações, reforçar a identidade pessoal.

Sistema floral: Florais de Minas

Nome popular: Guiné / Erva-de-pipi

Coloração: Branca

(Fonte: Livro “As essências Florais de Minas, criatividade e espiritualidade”, edições



Florais de Minas. E anotações e experiência do autor desta página)

#### BLACKBERRY (Rubus ursius)

Esta é uma essência muito importante para aqueles que possuem ideais, vontades e desejos, mas que não conseguem operacionalizá-los e concretizá-los. São para aquelas pessoas que ficam sempre no plano teórico. Blackberry ajuda-os a direcionarem seus objetivos para que consigam realizar seus projetos. As palavras chaves desta essência são ação, realização, decisão, conclusão.

Sistema floral: Florais da Califórnia

Nome popular: Amora Preta

Coloração: branca-rosa

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da Califórnia”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



#### BLACK-EYED SUSAN (Rudbeckia hirta)

A melhor imagem para entender a ação desta essência é uma lanterna iluminando a escuridão. A escuridão corresponde aos nossos conteúdos reprimidos, negativos, traumáticos. A luz é a ação da essência ajudando a trazer estes conteúdos para a consciência, para que possamos enfrenta-los e nos livrar deles. Ela auxilia aqueles que precisam confrontar com seu lado sombra, auxilia aqueles que precisam e querem ampliar sua consciência.

Sistema floral: Florais da Califórnia

Nome popular: Margarida Amarela

Coloração: amarela com centro preto

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da Califórnia”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



#### BABY BLUE EYES (*Nemophila menziesii*)

Para a pessoa que se sente insegura e pouco a vontade frente ao mundo. São pessoas defensivas e desconfiadas. A origem desta insegurança está normalmente na infância na qual "pode ter faltado uma conexão sadia com o pai ou com uma figura paterna como uma força positiva de proteção e orientação. Se o pai é ausente fisicamente ou emocionalmente, ele se torna imprevisível e ameaçador. A criança não adquire confiança no mundo. " Outra consequência desta situação é que a pessoa não se sente conectada e amparada pelo plano espiritual. É comum o sentimento de abandono, falta de auto-aceitação, hostilidade, depressão, cinismo, negativismo e falta de auto-estima. A essência ajuda a pessoa a se abrir e se conectar com o sentimento de segurança básica da qual foi privada. A consequência é a retomada da alegria, da auto-confiança, da intimidade e da segurança.

Sistema floral: Florais da Califórnia

Nome popular: Baby Blue Eyes

Coloração: azul clara

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da Califórnia”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



#### BLACK COHOSH (*Cimicifuga racemosa*)

Indicada para aquelas pessoas que sempre se envolvem em situações ou vínculos negativos, destrutivos, abusivos, com vícios ou perversos. A essência ajuda-os a conseguirem enfrentar a situação e a superar o círculo vicioso negativo que a domina. O que se espera destes indivíduos é que eles consigam estabelecer novos vínculos que sejam positivos e satisfatórios.

Sistema floral: Florais da Califórnia



)

#### BLEEDING HEART (*Dicentra Formosa*)

Para quando o amor vai além do saudável, gerando dependência, possessividade, apego excessivo ou destrutividade. Nestes casos a pessoa perde a sua liberdade emocional e

sofre por isto. Este sofrimento se apresenta mais forte quando a pessoa perde o ser amado. Esta essência é útil para aqueles que sofrem com a perda de entes queridos, namorados, amantes. A essência ajuda a viver a experiência do amor incondicional e da liberdade. Desta forma facilita uma reorganização emocional daqueles que estão sofrendo. É útil também para todos que vivem um vínculo amoroso/afetivo excessivo.

Sistema floral: Florais da California

Nome popular: Coração-de-Maria

Coloração: rosa

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da California”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



#### GOLDEN EAR DROPS (*Dicentra chysantha*)

Golden Ear Drops é uma essência destinada aqueles que possuem memórias e experiências inconscientes negativas de fatos do seu passado (principalmente da infância). Ela ajuda o indivíduo a retomar o contato com estes conteúdos inconscientes do passado e a reelaborarem estas experiências. Eles se tornam livres para viver o presente sem grande interferência negativa do passado.

Sistema floral: Florais da California

Nome popular: Brinco-de-Princesa

Coloração: amarela

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da California”, editora Aquariana. E



anotações e experiência do autor desta página)

#### MARIPOSA LILY (*Calochortus leichtlinii*)

Os autores deste sistema escrevem: "quando a alma é aleijada nas suas primeiras relações com o feminino, ela se sente vazia e fria por dentro e, no seu cerne, sente-se mal amada e não querida". A essência Mariposa Lily ajuda a pessoa a superar esta carência básica. Útil para aqueles que foram rejeitados na infância, abandonados, abusados, que não receberam carinho. Estas pessoas podem ter desenvolvido baixa auto-estima, não aceitação de si, dificuldade de ter vínculos íntimos, de confiar no próximo, etc.

Sistema floral: Florais da California

Coloração: branca com centro amarelo, e pintas roxas

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da California”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



### MOUNTAIN PRIDE (*Penstemon newberryi*)

A palavra chave desta essência floral é assertividade. Ou seja, a capacidade da pessoa de se posicionar firmemente frente ao mundo e frente às situações. É útil para aquelas pessoas que tendem a ter medo e fugir quando tem que enfrentar um desafio, ou para aqueles que não conseguem sustentar uma opinião. É muito adequada para os que confundem paz com passividade e medo com humildade. Mountain Pride ensina aos indivíduos que eles devem e podem se colocar frente ao mundo, pois é desta forma que se conquista o equilíbrio e a justiça.

Sistema floral: Florais da Califórnia

Coloração: magenta

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da Califórnia”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



### POMEGRANATE (*Punica granatum*)

Esta essência é nitidamente feminina, pois é útil "para as almas femininas que estão divididas entre sua lealdade aos valores tradicionais da família e do lar e o servir no mundo maior." Ela trabalha o equilíbrio entre o lado materno, reprodutivo feminino e o desejo de se inserir no mundo além família (carreira, amizades, viagens, etc).

Sistema floral: Florais da Califórnia

Nome popular: romã

Coloração: vermelha

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da Califórnia”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



### QUEEN ANNE’S LACE (*Daucus carota*)

Segundo os criadores do sistema a “Queen Anne's Lace harmoniza tanto as energias "superiores" como as "inferiores", para que a pessoa possa se manter conectada com a Terra e com suas energias terrenas, tendo, ao mesmo tempo, clareza emocional e objetividade no seu insight espiritual e na sua visão." Este equilíbrio energético é a base para que a pessoa possa ter uma mediunidade ou clarividência sadia. Também é útil para o indivíduo ter consciência de si próprio e desenvolver seu insight e intuição. A percepção correta do que a pessoa é, do ambiente a sua volta e da sua realidade, é principal forma do indivíduo superar os desequilíbrios de sua personalidade. Útil para o desenvolvimento da autenticidade, atenção, concentração e sensibilidade.

Sistema floral: Florais da Califórnia

Nome popular: Queen Anne's Lace

Coloração: branca

(Fonte: Livro “Repertório das Essências Florais da Califórnia”, editora Aquariana. E anotações e experiência do autor desta página)



#### FÓRMULA ECOLÓGICA

Serve para harmonizar os ambientes. Pode ser aspergido no ar, ser colocada em pontos estratégicos de um local, pode ser tomado comunitariamente, ser adicionado à água que se toma, etc. Esta formulação facilita o equilíbrio entre o individual e o coletivo. Facilita a compreensão do outro, ajuda a elevar o nível vibracional do ambiente e das pessoas, e facilita a realização de trabalho coletivo.

Sistema floral: Florais de Minas

Composição Florais: Lantana, Camelli, Millefolium, Artemisia, Silene, Impatiens, Vernonia.

(Fonte: Escritos de Breno Marques da Silva e anotações e experiência do autor desta



página)

#### VENTILIAN

Seus componentes fitoterápicos e florais atuam positivamente sobre o sistema respiratório. “Ajuda na desintoxicação pulmonar, na expectoração, no descongestionamento e na tonificação do aparelho respiratório. Previne contra afecções catarrais, bronquites, tosses, faringites, resfriados, rinites, sinusites e outros processos de natureza alérgica”.

Sistema floral: Florais de Minas

Composição Florais: Guttagnello, Mirabilis, Eucalyptus.

Composição Fitoterápicos: Angico, Cambará, Cordão-de-frade, Eucalipto, Funcho, Guaco, Imbaúba, Jatobá, Limão-bravo, Mastruço.

(Fonte: Livro “Fitoflorais, uma combinação sinérgica de florais e fitoterapia”, edições



Florais de Minas. E anotações e experiência do autor desta página)

#### SERENUS

Na composição de Serenus encontramos ervas e essências florais que auxiliam o equilíbrio do sistema nervoso. Este fitofloral pode ser “útil para a agitação, nervosismo,

tensão, ansiedade, insônia, histeria, perturbações gástricas, dores em geral”, hipertensão, desde que estes problemas tenham origem nervosa.

Sistema floral: Florais de Minas

Composição Florais: Impatiens, Psidium, Lavandula, Fuchsia, Verbenacea, Momordica, Ficus, Vervano, Sambucus.

Composição Fitoterápicos: Alfavaca, Angélica, Camomila, Catuaba, Erva-cidreira, Maracujá, Mulungu, Sálvia, Sete-sangrias, Valeriana.

(Fonte: Livro “Fitoflorais, uma combinação sinérgica de florais e fitoterapia”, edições



Florais de Minas. E anotações e experiência do autor desta página)

### IMUNIS

Este fitofloral contém estratos de várias ervas que são consideradas depurativas e com efeitos antibióticos. Os florais complementam a atuação destas ervas, produzindo um fitofloral que é útil para o sistema imunológico. Pode ser usado sempre que a pessoa sinta necessidade de se proteger contra desequilíbrios que geram doenças. “A fórmula é útil para pessoa com fraca resistência a doenças viróticas, bacterianas e alérgicas: gripes, rinites, bronquites, laringites, herpes, ...”

Sistema floral: Florais de Minas

Composição Florais: Artemísia, Malus, Millefolium, Linum, Salvia, Ageratum.

Composição Fitoterápicos: Amor-do-campo, Angico, Alho, Bardana, Caroba, Chapéu-de-couro, Cipó-cabeludo, Cipó-cravo, Cipó-suma, Japacanga, Própolis, Romãzeira, Salsaparrilha, Sassafrás, Sucupira, Tayuyá, Uva-do-mato, Velame-do-campo.

(Fonte: Livro “Fitoflorais, uma combinação sinérgica de florais e fitoterapia”, edições Florais de Minas. E anotações e experiência do autor desta página)